

園内で過ごす服は、裏起毛になっているものはご遠慮ください。園内はエアコンで温度調整しています。おとなより体温の高い子どもたちは、エアコンの利いた部屋で裏起毛素材のお洋服を着ていると、体温調整できずに発熱してしまう場合があります。体温がこもってしまう原因にもなります。

また、**発熱素材のインナー**も子どもには必要ないと言われています。上記の理由もありますが、化学繊維で作られているものも多いので肌の乾燥を助長させたり、必要以上に汗をかき、汗冷えをしてしまうことも考えられます。



やっと下火になってきたと思ったら、次は第8派。東京や北海道では1日の感染者数が1万人を超える日もできています。大阪も近いうちにまた増えることが安易に予想されます。また、今冬はインフルエンザも同時に流行するとの報道もされています。コロナウイルス感染症もインフルエンザも基本的な予防は同じです。しっかり寝て・食べてウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て節々の痛み等訴えるときはインフルエンザの可能性もあります。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決まっています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱				解熱	1日目	2日目	3日目	

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。



叱っているのに、なぜ笑う！？

先日、支援センターに遊びに来た保護者の方からこんな質問を受けました。『叱っているのに、笑って誤魔化したり、聞いているのか分からないような態度をとります。子どもに伝わっていないのでしょうか？』こんな経験をしたことのある保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。叱っているのに笑っていると親としては余計に腹が立つこともありますよね。叱っているのに笑って誤魔化そうとするのはどうしてでしょう？

まず、この叱られたときに、『へらへら笑う』『ふざける』など、これは人間の本能であるとも言えます。このような行動を**防衛機制**と呼ばれています。

簡単にいうと…『自分の心や精神が傷つかないように自分を守っている』行動なのです。子どもは、怒られるという恐怖やストレスにまだ打ち勝てるほど感情のコントロールが上手くできないので、こういった行動をすることがあるのです。なので、上記のような行動が見られても、『笑ってばかりで全然反省していない！』という訳ではなく、いけないと分かっているけれど恐怖から自分を守っていると考えてあげることが大切です。（叱っているときにそんな余裕はないことも考えられますが）

子どもが感じる恐怖をまずは取り除いてあげないと、子どもの行動を変えるのは難しいです。子どもが『自分の心や精神が傷つかないように自分を守っている』という事は…失敗やよくない行動をした際の逃げ場がないのかもしれない。

例えば、コップを落としてしまったとき、『あー！だから触らないで言ったのに！しっかり持たないとダメでしょ！』この声掛けだと、自分の思いを伝えることもできず、逃げ場がないので笑って誤魔化す気持ち、少し分かりませんか？子どもも失敗したくて失敗したわけではないですよね。おそらく、失敗したことを1番悲しんでいるのは子ども自身です。そこにさらに追い打ちをかける言葉かけしてしまうと子どものショックが重なり耐え切れなくなるのです。

ではどのような声掛けがいいのか…まずは**受け止め型**。『大丈夫？びっくりしたね。一人で運びたかったんだね。次は両手でしっかり持ってごらん？』などという声掛け。次に**問いかけ型**。『一人で運びたかったけどこぼしちゃったんだね。こぼしたらどうしたらいいかな？』などです。（解決策と一緒に考えてあげてください）他には、
 ・両親ともに一緒に怒らない。片方は逃げ道となるよう寄り添う。
 ・『そんなこともあるよね』と共感する
 ・『怒らないから大丈夫だよ』と伝える 等があります。

子どもは失敗や経験を通して、善悪を学んでいきます。失敗をして悲しむ子どもの気持ちを受け止めることで、素直に問題に向き合えるようになります。おとなはその手助けとなるような声掛けを意識したいものですね。

インフルエンザの登園基準は**発症日（発熱した日）を0日として5日経過しており、かつ解熱後3日経過したら**という決まりがあります。

コロナウイルス感染症と混同しないように気をつけましょう！コロナウイルスは陽性の場合・濃厚接触の場合でも療養期間が変わります。分からない場合はこども園看護師までお問合せください。