

# ほけだより 11月

太陽の子保育園平成 15 年 11 月

冬の訪れを感じる今日この頃です。子どもたちは落ち葉を拾い集めたり、踏み散らかしたりしてガサ、ゴソとする音を楽しんだりしています。

11月の気候は、日中と朝夕の気温の差が激しいので着たり脱いだりして衣服の調節をしながら、秋から冬への季節の移り変わりの中で、次第に寒さに鳴らしていきましょう。

## 秋の健康診断

全園児対象

11月21日(金)  
午前 11:30 分より  
お休みしないでね!!

1にフクフクがい 2にガラガラがい

●フクフクがい  
…食べかすや口の中の汚れをとりま。水を歯にいきわたせる感じでフクフク…

●ガラガラがい…菌やウイルスを取り除き、病気を予防します。上を向き、水が口の中からのどの奥まで十分届くようにしてガラガラ…

## 子どもの「好き嫌い」はどうしていますか?

「野菜を食べてくれない」「好きなものばかり食べる」… 幼児期にはなにかと食べ物の好き嫌いが多いものです。でもちょっとふりかえてみてください。「なんで食べないの!」なんて、目がつりあがっていたりはしませんか?

「何が食べられる」「何が食べられない」ということより、楽しくくつろげる雰囲気食事は一番大切。それがとびきりの心の栄

養にもなります。好き嫌いがあるからといって、無理強いをするのではなく、自然においしく口にいれられる雰囲気作りをしましょう。また、苦手な食べ物も、工夫次第でおいしく食べられるものです。例えば、苦手な野菜も、細かくみじん切りにしてごはん混ぜたり、ひき肉といっしょに混ぜてハンバーグにしたり。きつとペロッと食べてしまうでしょう。



## かぜをひいたときの 登園・登所の目安

登園や登所の目安については、大きく分けて2つあります。

1つは病気によるものです。病気の種類によっては、規定されているのがあります。子どもによくみられる病気では、学校保健法の出席停止期間の定めがあり、幼稚園や保育園でもそれに準じています。これから流行するインフルエンザでは、解熱後2日を経過するまでと規定されています。その他のかぜについては、規定はありません。

もう1つは病気の状態、つまり症状です。子どもの現在の状態だけでなく、他の子どもへの影響も考えなければなりません。登園・登所の目安を示しますが、個人差があることも理解してください。

### 登園・登所してもだいじょうぶ



- ・熱がないか、解熱後丸1日以上経過している。
- ・元気もあり、普通の生活ができる。
- ・食欲が少し落ちているが、水分や好きなものは充分にとれる。
- ・鼻水、咳などの症状が軽い。
- ・下痢や嘔吐はない。

### 要観察



- ・解熱はしているが、1日は経過していない。
- ・元気はないが、室内ではいつも通りである。
- ・食欲はいつもより落ちているが、好きなものや水分はある程度とれる。
- ・鼻水や咳などの症状が目立つ。時々咳込む。
- ・気持ち悪い様子をしていたり、軟便(多少の下痢)である。

### 自宅で安静に



- ・熱がある。
- ・元気がない。
- ・食欲は無く、水分もあまり取れない。
- ・咳があり、ときどき咳込む。
- ・嘔吐がある。下痢をしている。

### 小児科を受診



- ・熱が続く。
- ・元気がなく、横になっていることが多い。
- ・水分が取れない。
- ・咳がひどく、吐いたり夜眠れない。
- ・嘔吐が続く、下痢が多く腹痛を伴う。

#### 【緊急に受診が必要な状態】

- ・ぐったりしている。
- ・呼吸が苦しい。
- ・けいれん、意識障害がある。
- ・顔色が悪い(蒼白)。

### しつけとしての 休み

特に子どもの場合は、休ませることも1つのしつけです。幼稚園や保育園は、子どもにとっては楽しい場所です。病気のときは楽しいことも我慢しなければいけないのだ、ということを感じさせるのによい機会です。前の晩に熱が出た場合や周りの子どもに迷惑をかけた、先生に心配かけるような状況の場合は、休ませることも考えてみてください。我慢すること、他人への迷惑を考えることは、とても大切なことです。ましてや、熱がある子どもを無理に連れていくようなことはしないように。