



太陽の子保育園 2022年1月

明けましておめでとうございます。あたるしい年ときくだけで、昨日と今日がこんなにも違う気持ちになるのは、一月の澄みきった空気と、新年という美しい言葉の響きのせいでしょうか。

今年も保健だよりを通して、子どもたちが健やかに過ごせるよう、病気の予防等を伝えていきたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ——— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ——— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたんですね。

子どもの便秘どう対応する？

便秘ってどんな状態？

うんちが出るのが1週間に2回以下で、排便時に泣いたり、便に血がついたりしたら便秘の可能性があります。

いつなりやすい？

離乳食を始めた時期や、偏食、小食になったとき。

どうしたら治るの？

成長して体力がつき、食事量が増えれば改善することが多いですが、食生活などを改善しても治らない場合は医師に相談を。

ちなみに浣腸は癖になるという説はウソ。むしろ便秘を放置すると腸が拡張し便秘癖がついてしまいます。

どうして定期接種期間を過ぎるといけないの???

定期接種の期間を過ぎて、同じ予防接種を受けた場合、任意接種という形になります。

この定期接種と任意接種の違いは、無料(^_^)有料(T_T)ではありません。

万が一の健康被害が起こった場合、定期接種と任意接種では、その補償に差があります。

定期接種には、定期接種法による手厚い補償制度があります。(厚生労働省による予防接種健康被害救済制度)

任意接種の場合、「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法」という法律で決められた給付を受けることになります。

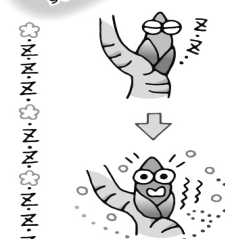
補償内容が大きく違うのは、予防接種法による定期接種の場合は「病気のまん延を予防すること」が目的として明確に記されているからです。「自分のためだけではなく、他の人のために」接種した予防接種によって健康被害を受けたのだから、それだけ高い金額で補償しようということです。

つまり、定期接種とは「予防接種法による手厚い救済措置を受けられる予防接種」です。

予防接種は、定期接種の対象となる期間に受けましょう。



咲くために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

食物アレルギー医師に相談を

食物アレルギーを発症した6歳以下のうち約10%は医療機関を受診していない、



というデータが厚生労働省より発表されました。受診しなかった保護者の対応は、家族に相談しただけだったり、ネットや雑誌で対処方法を探した、というものでした。

原因となる食べものを正確に特定しないと、アレルギー症状を繰り返したり、不必要に栄養を除いてしまう可能性があるわけで、きちんと受診し、医師に対処を相談しましょう。



まねをし合うと心の成長にプラス

たとえば、赤ちゃんが笑ってくれるとお母さんも思わずにっこり。逆にお母さんが笑いかけあげると、赤ちゃんも反応して笑います。人間には目で見たいものを脳で再現して、まねをするという機能が備わっています。

まねをし合うことは、子どもが、将来、人の気持ちを想像したり、TPO をわきまえた行動をとれるようになるために大切とも言われています。おうちでも是非試してみてください。



感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。