

2月のほけんだより



太陽の子保育園 2024年2月号

まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気にふれることで自律神経えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。休みの日は暖い部屋の中だけで過ごさず、外遊びも楽しんでくださいね。

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

インフルエンザ脳症って？

体に入ってきたウイルスを攻撃する免疫が過剰に働くことで、脳に激しい炎症などが起き、腫れが生じる病気です。

けいれんや意識障害、異常な言動が主な症状です。

年間100~300人が脳症になると言われています。

そのうち、

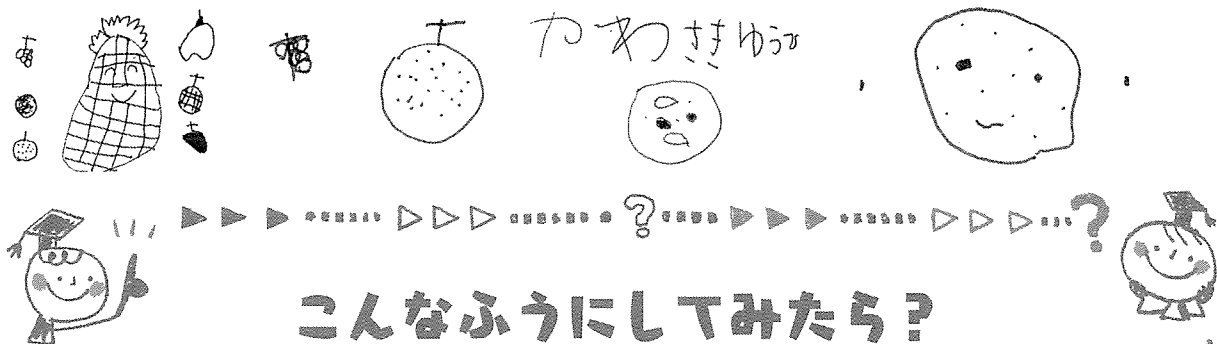
- 約7割・・・治療でよくなる
- 約2割・・・麻痺や知的障害、高次脳機能障害などの障害が残る
- 6%・・・亡くなる

インフルエンザと診断されて、けいれんが5分以上続く場合、けいれん後も意識が戻らない場合は、**脳症の可能性ががあります。**



迷わず 救急車を

大きな声で名前を呼んだり体をゆすったりして、ようやく目を開ける程度でも、救急受診してください。



こんなふうにしてみたら？

3・4・5歳児への言葉かけ

言葉を理解できるようになった子どもには、大人の意図や理由などを具体的に話すことが大事です。「早くして！」ではなく、「お出かける前にトイレに行こう」など、目的やいつまでに、何をするのかを伝えるの

もポイントです。また、ほめるときも単に「ありがとう」「すごいね」ではなく、「○○してくれてありがとう」「○○できて、すごいね」と、具体的に伝えましょう。



ここがポイント

- ・具体的に話す
- ・具体的にほめる
- ・気持ちを代弁する
- ・提案する



顔字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に ← 何度か繰り返す