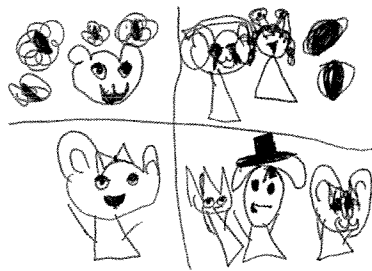


ほけんだより1月

太陽の子保育園 2025年 1月号

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しくすごせましたでしょうか。年末年始はつい、不規則な生活をしたり、食べすぎたりしがちです。健康的な生活リズムに早く戻せるといいですね。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通じて病気の予防法などお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。



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。

やけどをしてしまった時は・・・

10分以上

すぐに冷やしましょう

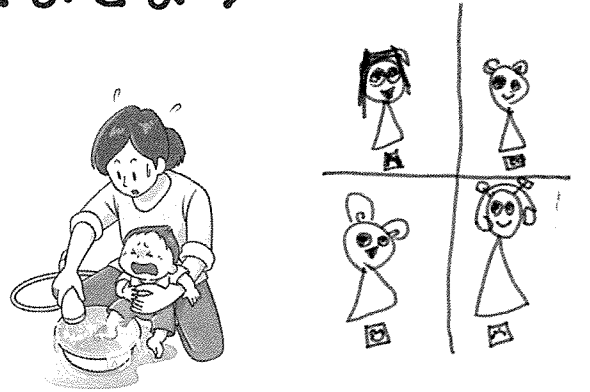
○刺激を避けるため、容器に溜めた水で冷やす。水道水・シャワーを直接当てないようにしましょう。

○眼の上から熱湯などがかった場合
→脱がせずに眼の上から冷やしましょう。

○全身の広い範囲・顔面などのやけどの場合
→すぐに救急車を呼びましょう。

○やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合
→救急車を呼ぶか、至急、病院受診を

○やけどの範囲が手のひら以上の場合
水膨れの場合
→潰さないようにして、病院受診を



○市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません

○電気カーペットなどによる低温やけどは、見た目より重症の場合があります。症状が悪化したり、痛がることが続いたりなどした場合には、病院を受診しましょう

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?

成長して体力が付き、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。

目を離さない ダメ!

...だけでは

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起こっています。

危険な大きさ

大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



こんなもので

- ・プチトマト
- ・ぶどう
- ・白玉団子
- ・カステラ
- ・マシュマロ
- ・ホットドッグ

危険な形や性質

- ・丸い
- ・つるつる
- ・粘着性が高い
- ・固い

多くの事故が、大人と一緒に食事をしていの中で起こっています。目を離さないだけではなく、より具体的な対策が必要なのです。

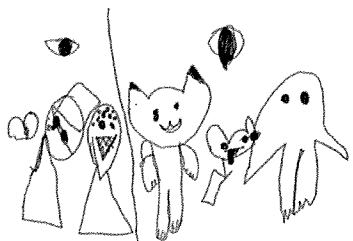
- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す



子どもが育つ魔法の言葉

ドロシー・ロー・ノルト

- ① ほめてあげれば、子どもは明るい子に育つ
- ② 認めてあげれば、子どもは自分が好きになる
- ③ 見つめてあげれば、子どもは頑張り屋になる
- ④ 励ましてあげれば、子どもは自信を持つようになる
- ⑤ 守ってあげれば、子どもは強い子どもに育つ
- ⑥ 子どもに公平にあれば、子どもは正義感のある子に育つ
- ⑦ 分かち合うことを教えれば、子どもは思いやりを学ぶ
- ⑧ 思いやりをもって育てれば、子どもはやさしい子に育つ
- ⑨ 広い心で接すれば、よく考える子どもになる
- ⑩ 親が正義であれば、子どもは正直であることの大切さを知る
- ⑪ 和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中に希望と勇気をもって生きることを知る



手洗い実験結果

(先月の保健だよりの続きです)

保健指導として、らいおん組さんと行った、3枚の食パンの実験の観察記録です。

11/26に、全く触っていない食パンと、きれいに洗った手で触った食パン、汚れた手で触った食パンをそれぞれチャック袋に入れました。

朝の会で、時間をもらって、らいおん組さんと観察し、簡単にスケッチしました。

12/3までは、3枚とも変化なく、普通の食パンでしたが...

12/11 汚れた手で触った食パンはカビはじめました。そうすると、12/16 12/20とカビは、大きくひろがり、そして種類も増えました。

手で触れていない食パンと、きれいに洗った手で触った食パンは、12/20までは、特に変化なしでした。手洗って効果がある事が見える実験でした♪

	さわっていない	きれいにあらった手でさわった	いろいろさわった手でさわった
	ぱん	ぱん	ぱん
11/26			
11/29			
12/3			
12/11			
12/16			
12/20			

