

11月の

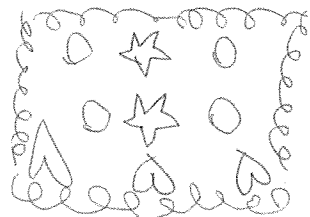


1まけんだよッ



太陽の子保育園 2025年 11月号

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬の足音が聞こえてきましたね。紅葉が美しく、お散歩が楽しい季節です。手洗いやうがいをしっかりして、風邪やインフルエンザに負けない強い体を作りましょう。温かいお風呂でゆっくり体を温めて、心も体もほがほかに過ごしてくださいね。気になることがあれば、いつでもお声がけください。



題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。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

シロクマのことを考えないでください



こ う言われると…どうしても、シロクマが思い浮かびませんか? 人間の脳は、何かを考えないようにすればするほど、頭から離れなくなってしまうのです。

お 子さんへの声かけも同じです。「走ってはダメ」「うるさくしないで」「もうテレビは消して」と言われるほど、「したい!」と思ってしまうのです。

そ こで、してほしいことをわかりやすく伝える工夫をしてみましょう。

- ★ 忍者のように静かに歩いてみよう
- ★ アリさんの声でお話しよう
- ★ ごはんの時間だから準備しようね

言葉の言い換えで、おうちの方のイライラも少し軽くなるかもしれません。そして、泣き止んでいたことができたときは、たくさん褒めてあげてくださいね。



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



① 見逃さないで こどもの便秘

この子、便秘かな

便の回数が週に3回より少なければ、便秘症と考えます。また、毎日出ていても、硬くて出にくい場合も便秘症です。便が少しずつしか出ない場合も、腸に便がたまっているのかもしれません。そのような状態が一カ月以上続いたら、慢性便秘症を疑う必要があります。

こどもの便秘は 早めの診断と治療が必要です。

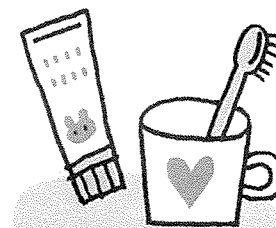
こどもの便秘症は成人と違って、急速に重症化したり、治りにくくなったりすることがあります。特に、便がかたくて、排便時に肛門に痛みがある場合には、排便を我慢したり、肛門を締めながらいきんだりするようになります。

便が大腸内にとどまる時間が長くなり、ますます便が大きくなり硬くなるという悪循環に陥ります。その状態が長く続くと腸が鈍感になって、便があっても便意が生じにくくなり、また大腸が太くなって、とても治りにくい便秘になってしまいます。

一方で、こどもの便秘症は、適切に治療を行えば、ほとんどの例で速やかに快適な排便ができる状態となることが多く、そのまま治療することも少なくありません。

ですから、便秘症はすぐに診断、治療すべき病気です。一カ月以上便が出にくい時には、**迷わず医者にご相談してください。**

虫歯は虫が作っている!?



0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者

口の周りを触れることに慣らす。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。

