

ほけんだより 春号



2019年4月発行
聖星保育園保健師

春風が心地よく、外で過ごす時間が気持ちのよいこの頃です。
保育園では新しいお友だちを迎えて新年度が始まり、にぎやかな毎日です。

新しい生活になれるために ～生活リズムをととのえましょう～

幼児期の子どもたちの仕事は、遊び、食べ、眠り、排泄すること。昼間十分に遊び、心地よく疲れ、入浴・夕食を終えると自然に眠くなることが理想です。

4月の疲れを早く回復して友だちと元気に遊ぶためにも、生活リズムをととのえていきましょう。

早寝・早起き

子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。寝つけない時は、体を優しくトントンたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって、寝つきが悪くなることがあります。

朝は、カーテンや窓を開けて日の光を取り込むとよいでしょう。体内時計がリセットされます。朝ご飯のにおいも有効です。



あさごはん

決まった時間の食事が、一日の生活リズムを整える鍵です。

あさごはんを食べると体が目覚め、その日一日元気に過ごせます。



MR（麻疹風疹）の予防接種を受けましょう

現在、麻疹（はしか）と風疹が全国で流行中です。麻疹は感染力が極めて高く、肺炎や脳炎などの合併症を起こして死亡する危険性もある重大な疾患です。かかった後平均7年経ってから発症する、亜急性硬化性全脳炎という重い合併症も知られています。風疹は、免疫のない女性が、妊娠20週頃までにかかると、胎児に感染して、出生児に心疾患、難聴、白内障などの先天性風疹症候群という障害を引き起こすことがあります。

MRの予防接種を無料で受けられるのは、1歳と年長組の間だけです。かかって合併症を起こしたり、周囲に感染させたりしないよう、1歳と年長組のお子様は、早めに計画して受けましょう。

* 年長組のお子様は、既に受けていても2回目として受ける必要があります。



..... 大型連休明けに登園を嫌がったら

今年の連休は特に長く、楽しい計画を立てていらっしゃるご家庭もあるかと思います。さて、連休明けに、それまで園になじんでいたように見えた子どもが突然登園を嫌がる例は、珍しくありません。ずっと一緒だったおうちの方と離れたくないという気持ちが強くなったり、4月からの新生活で疲れがたまっていたり、単純に連休中遊びすぎて生活リズムが乱れていたりと...。そんなときは、いつでも担任にご相談ください。

- まずは、久しぶりの登園の前日にはいつものリズムで生活し、しっかり睡眠をとって体力回復の時間をとりましょう。
- 行きたくない様子がみられたら、時間が許す範囲で抱きしめたり、おしゃべりしたり、一緒にゆったりお風呂に入ったりと、落ち着くことがあります。腹痛などを訴えるときは、痛いところを優しくさすってあげるとよいでしょう。
- 行きたくないと言ってきたら、話を聞き、寄り添い、共感の言葉をかけてあげます。「気持ちを受け止めてもらえた」という実感が、子どもを前向きにさせることがあります。
- 行きたくない理由は、無理やり聞き出さない方がよいようです。子ども自身わかっていないことも多く、根ほり葉ほり聞くと黙り込んでしまうことも。聞き出すのではなく、「何があっても味方だから大丈夫！」と安心させてあげましょう。
- 園に着いて子どもが泣いてしまっても、笑顔で見送ることを心がけましょう。泣くわが子を見ると動揺してしまうのは当然ですが、その気持ちを顔に出してしまうと、子どもに不安が伝わってしまいます。

小児救急電話相談のご案内

年中無休・神奈川小児救急ダイヤルは18:00～24:00 他は24時間

<緊急性や受診の必要性のアドバイス・医療機関案内>

・横浜市救急相談センター #7119 又は 045-222-7119

・かながわ小児救急ダイヤル#8000 又は 045-722-8000

<誤ってタバコ、洗剤等を飲み込んだとき>

・神奈川県医師会中毒情報相談室 045-262-4199

・大阪中毒110番 072-727-2499