

11月のほけんだよ!



令和6年11月 のしお一丁目保育園

先月は、手足口病と咳と鼻水の方が多かったです。咳と鼻水は内服してもなかなか治りません。また時間がかかります。厚生労働省から、夜間に咳のために起きる。ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある。呼吸が早い。少し動いただけで咳が出る。咳とともに嘔吐が数回ある場合はお休みくださいと記載されています。夜は遅くとも21時までには入眠しましょう。朝は早く起きて、生活リズムを整えましょう。つつい大人の生活リズムに子どもが合わされがちになっているご家庭もあるようです。しっかりと睡眠をとり、朝食を食べると免疫力の向上や気持ちの安定につながります。乳幼児期の今が丈夫な体の基をつくる大切な時期であることを大人が理解して、お子さんとの時間を楽しみつつもしっかりとコントロールしていくことが、親子の生活にとって必要なのではないかと改めて考えています。

<嘔吐下痢>

11月から下痢嘔吐の風邪が流行する季節です。24時間以内の複数回嘔吐や下痢がある場合、食事や水分を取ると下痢してしまう場合、機嫌が悪くてぐったりしているなどの症状が見られる場合、保育園はお休みしましょう。(厚生労働省：保育所における感染症対策ガイドライン2018より)

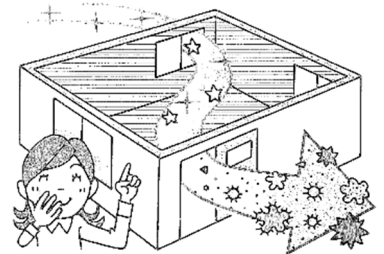
嘔吐の場合は、嘔吐して30~60分後に吐き気がなければ、様子を見ながら経口補水液などの水分を少量ずつ取るようにしましょう。

下痢の場合は、消化の良いおかゆ、野菜スープ、煮込みうどんなど少量ずつゆっくり食べさせるようにしましょう。脂っこい料理や食物繊維を多く含む料理は控えましょう。例えば、ジュース、乳製品(アイスクリーム、牛乳、ヨーグル等)肉、脂肪の多い魚、芋、ゴボウ、海藻、豆類、乾物は控えた方が良くとされています。

嘔吐・下痢の後は他の人にうつる可能性が高いので、通常の食事が取れて、通常の排便を確認してからの登園をお願いします。

<11月9日いい空気の日>

1時間に1回は換気しましょう。複数の窓を短時間開けると温度はそれほど下がらずに換気できます。24時間換気は最低限必要な換気です。夜間も止めないようにしましょう。上手な換気で気持ち良く過ごしましょう。



イヤ! イヤ! は成長の証

ごはんを食べさせようとしたら「イヤ!」、登園しようとしたら「イヤ!」……いわゆるイヤイヤ期に悩んでいるおうちの方も多いかもれません。

イヤイヤ期は1歳半~3歳頃によく見られ、自分なりに「こうしたい!」という自立心が芽生え始めた証。

人の脳は、先に感情を司る部分が発達し、後

から考える・我慢するなど感情を制御する部分(前頭前野)が発達します。つまり、前頭前野が未発達なため感情をうまく制御できず、また言葉を使うのも難しいため、「イヤ!」と表現するしかないので、脳の仕組みによるものなので、強く叱ったり、自分を責めたりしなくても大丈夫。落ち着くまで見守ってあげてください。