

# ほけんだより 10月

過ごしやすい季節になり、園庭からは元気に遊ぶ子どもたちの声が聞こえてきます。すっかり秋らしくなったこの時期は、一日の気温差が大きくなり体調を崩しやすくなるため、調整しやすい衣服を上手に取り入れ、栄養と睡眠を十分にとり健康管理に気をつけましょう。

## 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

新型コロナウイルスが少しずつ落ち着きをみせつつありますが、今冬はコロナウイルスとインフルエンザの同時流行の恐れがあります。コロナウイルスとインフルエンザはどちらも伝染性の呼吸器疾患です。ウイルスの種類は違いますが、その症状は一般的な風邪症状、発熱、咳、のどの痛み、関節炎、筋肉痛などよく似ています。ただ、コロナウイルスには、味覚や嗅覚の異常が現れる場合があります。風邪とインフルエンザ、新型コロナウイルスは症状が似ており、判断が難しいため、今年はインフルエンザの可能な限りの予防とかがかった場合、できるだけ軽症でおさえるためにもインフルエンザの予防接種をお勧めします。

### 予防接種 ～定期的に受けましょう～

園はいろいろな子ども達とともに過ごす集団生活の場です。感染症から子どもたちを守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために、予防接種を受ける時期を母子手帳で確認して頂き、気候の良いこの時期に受けていただくようお願いいたします。又、予防接種を受けられましたら、連絡ノートに記入し、担任までお知らせ下さい。

### ～気をつけましょう!アデノウイルス感染症～

園では、0才児を中心にアデノウイルス感染症にかかる子どもさんが増えています。アデノウイルスは風的一种ですが、感染力が強くて多くの型があるため、とくに決まった症状がなく、熱や鼻水、咳などの風邪症状のほか、腹痛や嘔吐、下痢などの消化器症状が現れる場合もあります。感染力が強いため、症状が治まっても2日間は自宅で安静に過ごしていただきますようお願いいたします。

※登園する際は、医師が記入する「意見書」の提出をお願いします。アデノウイルスによる胃腸炎の場合は、保護者が記入する「登園届」をお願いします。

### 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。



### しっかり回復してから登園しましょう

これからの季節、風邪や体調不良でお休みされる子どもさんも増えてくると思います。熱がでると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態になります。そのため、また別の感染症にかかったり、治ったと思って症状がぶり返したりします。熱や嘔吐、下痢などの症状があり、お休み、早退された場合は、一日は自宅で様子を見ていただきますようお願いいたします。保育園は集団生活の場ですので、感染を広げないためにも、保護者の皆様のご協力をお願いします。

※薬を飲んで登園される時は、忘れずにお知らせください。



### 意見書・登園届について

子どもさんが感染症にかかった時に提出する意見書と登園届の違いをご存じですか? 子どもさんが感染症から回復し、登園を始める日には必ずどちらか提出をお願いします。

- 意見書…飛沫感染するもので、児童、生徒の罹患が多く、学校や保育所において流行を広げる可能性が高い伝染病に対し、出席停止期間も含め、医師が登園可能と判断した時に医師が記入する。  
(インフルエンザ、麻疹、風疹、水ぼうそう、流行性耳下腺炎、アデノウイルス結膜炎等)
- 登園届…保育所入所児がかかりやすい感染症に対し、医師が登園可能と判断した場合に保護者が記入する。  
(溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症)

### ～10月10日は目の愛護デー～



私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。

視覚がいちばん発達するのが幼児期です。

目を大切にしていくためにも、この機会に日頃の生活を見直してみましょう。

### ～こんな時は心配です～

- 目を細めたり、しかめたりする。
- 横目でものを見ることが多い。
- テレビなど、極端に近づいてみる。
- 必要以上にまぶしがる。

※このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみたほうがいいでしょう。

### ～弱視について～

小児の弱視は、早期発見・早期治療をすることによって回復可能です。特に片方だけの場合、保護者の方が注意されていても気づかないことが多いようです。7歳を過ぎると完治が困難になります。そのため、ゆり組さんは小学校入学前に視力検査を受けていただきますようお願いいたします。

### 子ども達が自分の気持ちをうまく処理できるよう助けましょう (言語聴覚士・保育士 塚原桂子)

子どもたちの気持ちと行動には直接的な繋がりがありません。子どもたちが肯定的な気持ちを持った時は、肯定的に行動し、相手に対しても自分自身に対しても良い感情が持て、相手とよりよいコミュニケーションを築いていけるのではないのでしょうか。毎日生活していると、子どもたちは様々な困難な場面や物事に直面し、時に混乱したり、感情が爆発したり、泣いたり、落ち込んだりします。そんな時、私たち大人は事態を早く収束させようとするあまり、子どもの気持ちを否定したり、責めたり、正論を言ったり、アドバイスしたりしていることも少なくないのではないのでしょうか。では、どうしたら子どもたちが自分の気持ちと折り合いをつけ、肯定的な気持ちを持てるよう援助することができるのでしょうか? それには、大人側の子どもたちの気持ちを受け入れる共感的な態度と、以下に記す聞き方や応答の仕方がポイントになります。

- ① 静かに注意を傾けて聴く(スマホやテレビを見ながらなど「ながら聞き」をしない)。
- ② 「へー」、「ふうん」、「そうね」のような言葉で子どもの気持ちをそのまま受け入れ認める(忠告や批難、アドバイスをしない)。
- ③ その気持ちを大人が代弁する(「それは悔しかったね」、「とっても怒ってるんだね」、「それはイライラするだろうね」、「そんなこと言われると悲しくなるよね」など)。  
→子どもが経験していることを表す言葉を持てば、自分で自分を助けることができるようになっていきます。
- ④ 空想で、子どもの望んでいることを叶える(「今すぐ○○くんのためにバナナを食べごろにすることができたらなあ」など)。

この予測不能な時代だからこそ、未来を担う子どもたちが、自分の気持ちをうまく処理できるように支えていけるといいですね! そのためにも、日々頑張っているお母さん、お父さんご自身の気持ちも大切にしていけるといいですね。