

ほけんだより 11月

秋の深まりとともに朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいと体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜにまけないようぶな体づくりを心がけましょう。

お知らせ

- ★歯科検診……11月11日(水) 9:30~
- ★定例健康診断…11月11日(水) 14:00~
- ※当日はできるだけ欠席されませんようお願いいたします。
- ※必ず歯みがきをして登園しましょう。

尿検査のお知らせ

※提出日…11月11日(水)

11月10日(火)に検査キットをお渡しいたしますので、翌日11日(水)の朝に採取して提出してください。10日に欠席する予定のある方は、事前に採尿キットをお渡しいたしますので、担任までお知らせください。

～インフルエンザのシーズンです～

先日のほけんだよりでもお知らせいたしましたが、今年も新型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。できる限りの予防と重症化を防ぐためにも予防接種を受けましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

つづりの話題も大団!

ワクチンの接種が一番の予防法!

子どもの場合は1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たないと効果が現れないので可能であれば12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただし、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談して下さい。

※必ず発病を防ぐというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症をおこしたりするリスクを減らすことができます。

熱がでた時は…

先月、園ではアデノウイルス、ヘルパンギーナ、風邪などでお休みされる子どもさんが増えました。園でなにか病気が流行している場合は、保育士よりお知らせいたしますので、病院で診察を受ける際は、必ず医師にそのことを伝え、診察、又は検査を受けていただきますようお願いいたします。熱が下がっても咳や鼻水などの症状がひどい場合は、無理せず安静に過ごしていただきますようお願いいたします。

～感染症予防の基本は「手洗いとうがい」です!!～

新型コロナウイルス対策として最も効果的で誰でもできるのが手洗いとうがいです。手に付着しているウイルスは流水による15秒の水洗いだけで100分の1に減り、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いをし、流水で15秒すすぐことで1万分の1に減らすことができるといわれています。これからの季節、手洗い・うがいをしっかりとすることで、コロナウイルス・インフルエンザ等、感染予防に努めましょう。



子どもが自分の気持ちをうまく処理できるように… (言語聴覚士・保育士 塚原桂子)

先月号で、子ども達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かわり方を文章でお伝えしましたが、今月はイラストで具体的に示していきたいと思ひます。さて、下のイラストAとBの例でどちらが共感的な聞き方や応答になっているのでしょうか?



子ども達は本気で聞いてくれる大人には自分の問題を話しやすいものです。また、誰かに質問されたり、責められたり、アドバイスされているときには建設的にものを考えることが難しいです。ただ、「そう」や「まあ、あらあら」などの言葉を共感的な態度で大人が言うと、子ども達自身が自分の考えや気持ちに気づき、自分で解決方法を見つけられるようになっていきます。子ども達は、自分が納得のいく答えを自ら持っています。その答えを引き出せるかどうかは大人の聞き方や応答にかかっています。対話を通して、子ども達が自ら自分の問題を解決できるよう導いていけるといいですね!