

ほけんだより 1月

明けましておめでとうございます。昨年はコロナウイルスの流行で何かと不安の多い一年でしたね。2021 年が子どもたちにとって健康で笑顔いっぱいの一年になりますように…。今年もみなさんが心身ともに過ごせるようにほけんだよりを通して、色々な情報をお伝えしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

生活リズムを見直そう

長期のお休みなどで生活リズムが乱れていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

家族で朝食



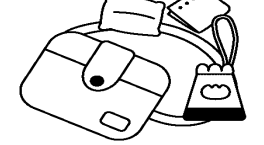
食後の歯磨き



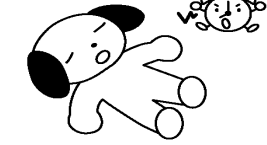
余裕をもって排便



園に行く用意



早寝・早起き



水で洗顔



～コロナ禍での外出について～

コロナ禍で迎える初めての年末年始。クリスマスにお正月など、子ども達にとって楽しい行事が続きます。帰省やお出かけなど、外出の機会が増えると、コロナウイルスへの感染リスクも高まります。もう一度、みんなでしっかり感染対策を行いましょう。

《外出時のポイント》

- ・外出は3密を避けた時間、経路で行きましょう。
- ・2歳以上の子どもさんはマスクを着用しましょう。(2歳以下はマスク不要)
- ・こまめに手洗いをしましょう。(外でのトイレの後、食事の前、帰宅時は特に念入りに。)
- ・無理のないスケジュールで計画を立てましょう。

※体調がいつもと違うと感じたら、外出を控え、かかりつけ医、身近な医療機関に相談しましょう。

こんな行動があったら要注意!!

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

※幼児期の弱視は(特に片方だけが弱視の場合)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。早めに以上が発見できれば、早い治療で回復することが可能です。3歳児健診では、正確な結果が出ない場合もありますので、一度眼科で視力検査を受けて頂きますようお願いいたします。特にゆり組さんは小学校入学までの検査をおすすめします。

換気をしましょう

暖房を入れる機会が多くなりましたが、新型コロナウイルス、インフルエンザの予防のためには、こまめな換気を行うことが大切だといわれています。30分に1回程度、部屋の対角線上にある窓やドアを開けたり、常時、窓を少し開けたりしてこまめに換気しましょう。また、加湿器を使って部屋の湿度を60%前後に保つようにすれば、のどの粘膜が守られて、さらに予防効果が高まります。



～子育てコラム～ 子育てスタイルと子ども像 (言語聴覚士・保育士 塚原桂子)

子育てをしていると、色々な問題や悩みが出てきて、「子どもにどう向き合えばいいのだろう」と悩むことも少なくありませんね…。発達心理学者であるダイアナ・バウムリンドは、親の役割を、1)社会性を高めるルール設定、2)情緒の発達のための感情サポート、の2つに大きく分け、その度合いにより以下の4つのタイプに分類しました。あなたはどのタイプに当てはまるでしょうか。

<p>1 関係欠如的</p> <p>親の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無責任/冷たい ・規則がない ・関与しない ・無関心 <p>子どもの将来</p> <ul style="list-style-type: none"> ・衝動的な振る舞い ・感情のコントロールが難しい ・対人関係の混乱 ・自傷行為 	<p>2 許容的</p> <p>親の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あたたかみがある ・ルールは少ない/ない ・寛大 ・甘やかし <p>子どもの将来</p> <ul style="list-style-type: none"> ・反抗的/挑戦的になりやすい ・継続性に欠ける ・自己中心的 ・社会的スキルが乏しい
<p>3 独裁的</p> <p>親の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あたたかみがない ・子どもの希望に応えない ・ルールが厳しい ・子どもへの要求が高い ・親に絶対服従を求める <p>子どもの将来</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安を感じやすい ・自尊心が低い ・人とのコミュニケーションに自信がもてない ・他人と関係が結べない 	<p>4 権威的 (リーダーシップがある・信頼性がある)</p> <p>親の特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルールが明快 ・子どもへの期待が高い ・支援的 ・個の尊重 ・あたたかみと責任感のある態度 <p>子どもの将来</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自尊心が高い ・感情のコントロールにたけている ・対人関係のスキルに優れている ・社会的スキルが高い

④の権威的(リーダーシップのある)な親は、子どもの年齢や、発達に見合った適切な要求や制限をする親です。子どもを1人の人間として尊重しながら子どもの選択を応援し、一方で社会を生きる上で必要なルールを教えます。子どもは親を信頼し、自己肯定感や、社会的スキルを育みながら成長していきます。学校や社会では積極的に勉強や様々な活動に取り組み、周りの人と良い人間関係を作ることができます。④の親のように過保護でもなく、放任でもなく、批判的でもなく、あたたかみがありながら、子どもにとって頼りになる存在であり、わかりやすく一貫性のある躰を行っていきけるといいですね!