



# やまぐち保育園 保健だより

## 令和4年度 春号



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなったことへの喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、嬉しく思います。子ども達が元気いっぱい過ごせますよう、保健だよりを年四回発行していきます。どうぞよろしくお祈りします。

### ★早寝・早起きの習慣を★

早寝早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもの寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。子どもが寝付けない時には、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。寝る前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。

### ★朝ごはんはしっかり食べましょう★

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日一日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んでしっかり食べるように促しましょう。

### 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は右のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ませんか？
- 湿疹・発疹は無いですか？
- 食欲はありますか？
- 便は出ましたか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

### 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。特に黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

#### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守る為に必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

#### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子はティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。

#### 鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり、鼻水が出ないときは、水分をこまめにとり、部屋の湿度をあげましょう。

### 事故を予防しましょう！！

1歳までに起こりやすい事故		予防のポイント
転落・転倒	寝返りによる転落	ベビーベッド柵の使用
誤飲・窒息	布団などによる窒息	うつぶせ寝をしない/そばにビニール袋やタオルを置かない
	子どもの喉を通るような小物を口に入れ飲み込む	危険なものは子どもの目に触れない・手の届かない場所に片付ける/誤飲の第一位はたばこ
1歳～4歳に起こりやすい事故		予防のポイント
転落・転倒	テレビ台などに上り落ちる/ベランダや階段からの転落	踏み台になるような箱や家具を、ベランダや窓際に置かない
やけど	炊飯器や加湿器の蒸気に触る/ストーブに触る/ポット等をひっくり返す	ストーブには安全柵をつける/テーブルクロス使用時は机の上に熱い物は置かない
溺れる	浴槽に落ちる/水遊び	入浴後はわずかなお湯でも残り湯をしない/水遊び時は目を離さない

★子どもの事故の内容は年齢によって特徴があります。その多くは大人の注意や環境作りによって防ぐことができます。