



ほけんだより

令和2年3月号
明照保育園



手洗い、マスク、消毒を心がけた1年間でした。体調不良で欠席する子が例年より少なく、保育園ではインフルエンザや胃腸かぜなどの感染症も流行することがありませんでした。残り1か月もこれまでと同様に手洗い、消毒、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

【1年を振り返って】

よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるように1年を振り返ってみましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、園と家庭と協力していきましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかつた項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



【身近な危険に気を付けよう】

体調に気を付け過ごした1年。何気なく過ごしている中でも事故につながる危険が潜んでいます。今回は窒息につながる誤嚥（ごえん）についてです。

誤嚥（ごえん）・・・のどに食べ物や異物がつまる

誤飲（ごいん）・・・異物を飲み込む

もっと大きくなろう

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

のどに詰まりやすいもの

食べ物	ご飯・もち・パン・肉類・魚類・豆類・ミニトマト・飴・グミ・団子・バナナ・カップゼリーなど
その他	スーパーボール・ゴム風船・ペットボトルの蓋・ティッシュペーパーなど

予防方法

☆何でも口に入れる時期は喉の入り口をふさぐ大きさのおもちゃはそばに置かないようにしましょう。

☆上記のような、のどに詰まりやすいものを食べているときは頬張らずゆっくり噛んで食べるように声をかけ、注意してみていきましょう。また、口の中に何かが入っているときにハッと驚くと、喉の奥に吸い込まれて呼吸する入り口に栓をするような状況になるので、気を付けましょう。

☆ミニトマトや巨峰などは4歳までは4つに切ってあげるとよいでしょう。

のどに詰まったときの応急手当 ～吐かせ方～

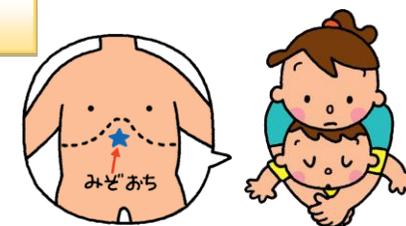
乳児・幼児

逆さまにして、肩甲骨の間を平手で強めにたたく



幼児

後ろから抱きかかえ、みぞおちのあたりを圧迫する



カウンセラーだより～新学期に向けたころの準備～

3月になりいよいよ新学期に向けての準備という雰囲気になりますね。進学や進級という大きな変化の際には、ワクワクする気持ちの一方で、不安や心配な気持ちも生じやすくなると思います。大人はこれまでの経験から何となくの見通しが持てたり、誰かに言葉で確認をしたりすることもできますが、子どもはまだ不安な気持ちとうまく付き合う練習をしている段階です。そのため、不安や心配な気持ちが体調や行動に出やすいと言われています。体調面では腹痛などの体の痛みとして表れやすく、行動面では指しゃぶりやつめかみ、チックやどもりなどの行動として出やすいです。そのような子どもの変化が見られた時に、その行動自体をやめさせようとしてしまうと、子どもは不安な気持ちを表現できずに抱え込んでしまい、よりつらくなってしまいます。そのような時には、子どもが今できていることに対して声をかけたり、小学校や次のクラスへの具体的なポジティブなイメージが持てるように一緒にお話をしてあげたりすると良いでしょう。変化に向けて不安な気持ちは子どもも大人も一緒です。保護者の方でも何か心配なことがある方は、抱え込まず一緒に話ししましょうね(*^-^*) 中島たかひろ

【おわりに】

1年を振り返り、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。