



ほけんだより

19年度9月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

8月の欠席理由は、夏休みの家族でお出かけ休みが多かったのと同時に、ほとんどは発熱と水痘のためでした。他に、結膜炎、嘔吐もありました。発熱で早退する子どもおり、高熱になる子が多いようです。高熱が続いたり、単なる風邪とは違う症状が出てきた時には合併症を起こしている可能性もありますので注意が必要です。



【内科健診について】

☆内科健診（2回目） 全員受診します

10/10（水） 13:30～ 花組・赤組・雪組

10/17（水） 13:30～ 月組・星組



【足に合った靴を履いていますか？】

運動会、散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、プカプカ、まめができたということはありませんか？



子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかるといわれています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをして下さい。



☆☆☆ 靴を選ぶ時のポイント ☆☆☆

- ☆ 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏ます部分は硬く、曲がらないもの
- ☆ つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの
- ☆ かかとをしっかりと支えられるくらい硬いもの

※尚、うわぐつの使用開始は11月頃になりますので次回のほけんだよりでお知らせします。



【おねしょと夜尿症】

大きくなってもおねしょが治らず、悩みを抱えている子どもは、少なくないようです。間違った知識から、知らず知らずのうちに、おねしょを悪化させてしまうこともあります。正しく理解して、対処法を考えてみましょう。

◆◆◆ 原因について ◆◆◆

原因については、遺伝的因子、膀胱機能の成熟の遅れ、冷え症状、精神的ストレスなどではないかと考えられています。

〔遺伝性のある原因〕

- ①覚醒障害（眠りが深く、目覚めにくい）
- ②膀胱容量が少ない。
- ③抗利尿ホルモンが少ない。（尿を濃縮して量を減らす働きがあるホルモン）



◆◆◆ 起こさず*あせらず*怒らず ◆◆◆

◆起こさず◆ 夜中に子どもを起こしてトイレに行かせる「おねしょ起こし」は、古くからの育児習慣として定着しています。これは、目が覚めないせいでおねしょをするという誤った考え方の影響によるものです。起こすと逆におねしょを悪化させることになります。夜中に起こすことは、睡眠のリズムを狂わせ、ホルモンの分泌や排尿機能の発達を妨げることになります。

◆あせらず◆ 下の子どもや同年齢の子どもと比較して、ついあせってしまいがちになります。おねしょの原因はしつけとは全く関係がありません。おねしょを克服しようという子どもの意欲を大切に気長に支えていくことが大切です。

◆怒らず◆ おねしょは自分の意志でコントロールすることのできない出来事です。親から怒られるとみじめな子どもの気持ちに追い討ちをかけることになります。

◆◆◆ 家庭で心がけたいこと ◆◆◆

- ①中途覚醒を強制しない・・・睡眠のリズムを乱さない。
- ②冷え症状の対応・・・靴下を履かせたりして、手足を冷やさないようにする。
- ③摂取水分の調整・・・昼までに水分を十分にとり、夕方から制限して調整を行う。
- ④排尿機能の強化・・・尿意を感じていないときに排尿を強制すると膀胱を小さくしてしまいます。尿意を感じてから行いましょう。
- ⑤生活リズムを整える・・・規則正しい生活を送りましょう。

自然治癒が多くみられる夜尿ですが、夜尿がストレスと感じる年齢になっても頻繁に続く場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。

【おわりに】

朝晩が涼しくなって過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。朝晩の冷えや残暑による暑さにより、弱った体から夏風邪を引きやすくなります。運動会まで1ヶ月をきりました！！休みの日にはしっかり休息したり、朝ごはんをしっかり食べて元気な体づくりを心がけましょう(^_^)〽