



ほけんだより

令和元年11月号

明照保育園



【内科健診がありました】

嘱託医の市川先生により、10/16(水)にはな・ゆき・そら・あか組があり、10/23(水)につき・ほし組の内科健診がありました。健康状態はおおむね良好でした。内科検診時に欠席をした子は、また後日健診を行います。健診日は、またあらためてお知らせします。

【乾布摩擦の実施について】

***つき・はな組対象

例年の通り、少しずつ体力を付けていくように、乾布摩擦と駆け足を下記のよう
に実施いたしますので、よろしく願います。

実施予定・・・11月5日(火)から朝の体操の時(天候による)



内容・・・①上半身裸または薄着になって、園庭または室内で乾布摩擦をします。

手先、腕、顔、首、肩、胸、おなか、背中など上半身をこすり、次に足先からふくらはぎ、すね、太もも、お尻、腰などの下半身をこすります。心臓に遠い部分から徐々に体の中心に向かってこすります。いずれも強くこすらず、皮膚に刺激を与えない程度に行います。

②園児全員で体操をします。

③園庭及び前の道路で駆け足やマラソンをします。

※ 衣服には必ず記名し、自分で着脱のしやすいものを選びようにして下さい。

※ 皮膚にかゆみがある場合、乾布摩擦はかゆみを増悪させる為、皮膚疾患がある場合は担任に申し出て下さい。また、体調の悪い時は、担任と参加できる活動を相談してください。

フェイスタオルではなく手ぬぐいの用意をお願いします。

【うわぐつの使用について】

***つき・はな・ほし・ゆき組 対象**

夏の間、園児たちは、はだし保育を行ってきました。はだしになることはいろいろな利点があり、たとえば足の裏のたくさん神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激等々、特に乳幼児期の心身への発達には、はかりしれないものがあるようです。

ただ、気温も下がり素足でいることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、**11月5日より室内活動でうわぐつを使用したい**と思います。サイズ確認をおねがいます。

【インフルエンザについて】

予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、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ください。

インフルエンザの症状

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

【出席停止期間】・・・発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後3日するまで

	発症	発熱期間					発症から5日経過		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱	発熱1日目	発熱2日目	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能	
例2	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	発症5日目	登園可能		
例3	発熱	発熱1日目	発熱2日目	発熱3日目	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

カウンセラーだより

～「自分」を見つける子ども??～

子どもが「自分」を発見し、自分という意識を強めるうえで、ことばの役割を無視することはできません。とりわけ、一人ひとりに名前があることは重要です。名前と呼ばれたり、「〇〇ちゃんの手」「〇〇ちゃんにあげる」など、子どもはことあるごとに名前と呼ばれます。このことは子どもに嫌でも「自分」に注目させます。1歳前後、子どもは自分の名前を呼ばれると振り向いたり返事をするようになります。また2歳前後には「〇〇ちゃんのと」「〇〇ちゃんが」などと自分の名前をしきりに言うようになります。こうして名前は、自分が他者とは区別される存在であることを子どもに強く認識させます。また断片的だった自己についての知識を、名前というラベルによってまとめられもします。人間の自己意識はことば、名前によって強められ支えられているのです。2歳以降、子どもは「うれしい」「こわい」など自分の感情を表現するようになります。それと同時に、「いや!」と拒否したり「自分でする」「〇〇がほしい」と自分を主張する反抗期が現れます。大人からしたらちょっと厄介なときもありますが、これらは子どもに自己認識が強まったという証拠であり、人とは違う気持ちや欲求を持てるようになったと認めてあげられるとよいですね(*^^*)

中島卓裕

【おわりに】

寒いからと言って必要以上に厚着をさせていませんか?子どもは意外と寒さに強いもの。風邪に負けず元気に体を動かして遊べるように、薄着の習慣を秋から始めましょう。