



# ほけんだより

令和5年1月号  
明照保育園



新しい年がスタートしました。イベントが多くて冬休みはおとももこどもも生活が乱れがちです。暴飲暴食や睡眠リズムの乱れを整えるだけで免疫力はグッと上がりますので、規則正しい生活に戻していきましょう。

## 規則正しい生活を作るには、「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもの食事の時間や寝る時間が毎日バラバラだと、体や心の不調につながります。自律神経のバランスを整えるには、生活リズムを整えるのが一番！

そして「**子供の朝ごはんは特に大事！！**」朝ごはんを食べないと脳や体の動きが鈍くなってしまいます。

脳を働かせるエネルギーは糖質（ブドウ糖）ですが、前日に夕食で食べた糖質はほとんどが睡眠中に消費されてしまうため、朝目が覚めた時には低エネルギー状態になっています。そのため、朝ごはんを食べない子どもはエネルギーの維持が出来なくなってしまうのです。



## 〇インフルエンザについて

毎年この時期に流行しているインフルエンザですが、昨シーズン同様全国的に感染者数が少ない状況です。しかし次に来る流行の山は以前のものより大きいと予想されていますので、手洗いやうがい、換気や咳エチケット等感染対策は続けていきましょう。

インフルエンザは、38度以上の発熱、悪寒や頭痛、筋肉や関節の痛みなどの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせてのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。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、こどもではまれに急性脳症を、免疫の低下している人は肺炎を伴うなど重症になることがあります。登園の基準は下記のとおりですので厳守してください。

【出席停止期間】 ・ ・ **発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日経過するまで**

	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

## 冬のスキンケアについて

～人生の中で最も乾燥しやすいのが乳幼児期～

新生児期は、ホルモンバランスの影響で一時的に皮脂分泌が多くなります。しかし、離乳食が始まる少し前くらいから急激に皮脂量が減ってしまい、人生の中で最も乾燥しやすい乳幼児期を迎えるのです。その乾燥度合いと言ったら、20代の肌と比べると約半分程度の皮脂量なんだそう。よだれかぶれ、指しゃぶり、離乳食かぶれなど、様々な外的リスクも増加していくこの時期に、スキンケアを怠ってしまうと食物アレルギー、アトピー性皮膚炎の危険も高まってしまいます。

基本的なスキンケアは、**すばり・清潔・保湿** 実は、とても簡単なこと。

汚れたら、きれいに**して保湿剤を塗る**。を毎日継続することによって健康な皮膚は保たれていきます。

### 『保湿のタイミング』

- ★食前・食後・おもちゃや指しゃぶりでたくさん遊んだあと
- ★★長時間出かける前・衣類のタグや伸び始めの髪の毛の刺激などによりかゆい時・寝前
- ★★★入浴後

**爪切り・・・週1回はお手入れしましょう！**

## カウンセラーだより ～新年の抱負を書き出してみよう～

明けましておめでとうございます！新しい一年が始まりましたね。皆さんは良い年末年始を過ごすことができましたか？新しい1年をみなさんはどんな年にしていきたいですか？目標に向けての第一歩は自分が考えている目標を「書き出してみる」ことだと言われています。ひとは目標達成に近づくために「ああしてみようかな？」「これがいいかな？」といろいろな思考を広げていきます。そして思考を広げる作業と同じくらい思考をまとめる作業は大切です。そこで「書く」という作業が必要となります。人は何かを書き出すときには、「考えたことを書く」のではなく「考えるために書く」のです。書くという行動を通じてこそ、ひとは自分の考えを進めたり、新しい考えを出したりすることができるのです。逆に言うと、考えがまとまらない時には、とりあえずまず何かしら書き出してみることが大切です。新年の抱負を書き初めに、家族で今年やりたいことをみんなで書き出してみたり、スーパーで買うものリストを書いてみたりと、皆さんの頭の中をどんどん書き出してみるのもいいかもしれませんね！

保育カウンセラー 中島たかひろ

### 【おわりに】

お遊戯会に向けて、リズム遊びや表現遊びなど楽しいことが始まります。元気に楽しく参加できるよう

に毎日の手洗いをしっかりし、生活リズムを整えていきましょう。