



ほけんだより

令和5度12月号

明照保育園



寒さが本格的になってきましたね。空気が乾燥し、感染症やインフルエンザの流行も出ていますね。今までと同じように手洗い・うがい・換気などをしましょう。

【12月22日は冬至です】



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



【やけどに注意！】

寒くなると、ファンヒーター、ポット、ストーブなどの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり、湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどでじわじわとやけど状態になる低温やけどにも注意が必要です。低温やけどはぱっと見ても、どの程度症状が重いのがわからないので、その時に痛みがないからと言って軽視せず、必ず医療機関で診てもらおうようにしましょう。



やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れたタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさずに服の上から冷やします。水ぶくれができた時は、つぶれないように保護することも大切です。



【冬の胃腸かぜに要注意！】

胃腸かぜとは感染性胃腸炎のことで、ウイルス・細菌感染により胃腸で様々な不調が起こる病気です。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染によるケースが多く、冬から春の時期にかけて流行します。主に嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。感染力は強いので、家族間などで感染しないように注意をすることが必要です。

嘔吐した際にそれに触れると、それを介して感染が起こることがあるので、吐物进行处理する際は使い捨てゴム手袋等を活用し、手洗いをしっかりしましょう。

カウンセラーだより ~寒いと言うから寒くなる?~

すっかり寒くなりもう冬ですね。こうも寒いとついつい「寒い寒い」と言ってからだを丸めてしまいます。しかし心理学的には、寒いときに「寒い」と言うからより寒く感じることがあります。ひとのこころは不思議なものですねぇ。

まず前提として「状況」と「解釈」は異なると認識してください。例えば「晴れているけれど、空気が冷え込んだ冬の朝」という状況があるとします。寒いという状況は変わらない中、「今日も寒いねぇ」と言うと、言った人もそれを聞いた人も自然と“寒さ”に注目するようになり、より“寒さ”を感じるようになります。その一方で、「今日も寒いけどいい天気だねえ」と言うと、“寒さ”の他に「晴れた空」にも注意が向き、“寒さ”以外のいろいろな側面にも気が付きやすくなります。このように、その状況に対する発言は、人間の思考・感情・行動にも深く結びつきます。ちなみに「寒いですね」と言う人がいたら、「寒いですね」はスルーして「そのコートすごく似合っていますね」など、何かしら褒めてみましょう。「寒い」に関連した何かを褒めることで、寒い冬が相手の中でプラスに転化していきます。これを心理学用語で「プラスのストローク」と言います。ネガティブな状況にプラスの要素が結びつくと、解釈がガラリと変わるので、「寒いけど、冬のおしゃれを褒められてうれしい」というように感情も変化します。こころというのはおもしろいものですね。 保育カウンセラー中島たかひ

【おわりに】

12月はクリスマスやもちつき、年末年始などうれしい行事がたくさんありますね。それぞれの行事にまつわる食や慣習についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。どの行事も楽しく参加できるように、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。