



ほけんだより

令和7年1月号
明照保育園



お正月と言えば、「お年玉」「おせち」「お餅」「ぜんざい」と、思い浮かべるものは様々です。その中でも、お餅にフォーカスを当てたお話をしたいと思います。1月はお餅による窒息事故が増える時期。子どもの誤嚥（ごえん）についてお話ししたいと思います。

★子どもの窒息や誤嚥に気をつけましょう。

子供の口の大きさは



約4cm



子どもの口の大きさは3歳児で直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、窒息の原因になる危険があります。

出典：政府広報オンライン

子どもはかみ砕く力・飲み込む力が発達していないため、食品を十分に咀嚼（そしゃく）出来ずに丸ごと飲み込んでしまう状況も考えられます。
◎粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの

◎丸いもの、つるっとしたもの
◎固くてかみ切れないもの
などは特に注意が必要です。子どもの発達をみながら食べさせる食品を選びましょう。
また、食べるときの姿勢・物を口に入れたまま走る、笑う、泣く、声を出すは危険です。
注意深く観察し、危険がないか注意を払いましょう。

★インフルエンザについて

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。※インフルエンザの診断を受けた時は、速やかに保育園に連絡をお願いします。

【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

★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からです。

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。



カウンセラーだより～目標達成の第一歩～

今年もありがとうございました！今年も1年あっというまでしたね。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？僕は毎年年末になると、今年やり残したことがばかり頭に浮かんで気持ちが少しゆううつになってしまいがちです。ちょこザップに登録したはいいいものの、もう何か月も通っていないようなダメな1年でした…。そんな時には、新年に向けての抱負を考えるようにしています。こんな時期なので、今回は「目標」に関する心理学を紹介したいと思います。

心理学では、目標を周囲に宣言すると達成率が上がるという心理的現象があります。自分の夢や目標を周囲の人に宣言してしまうと後に引けなくなり、達成しないとやらなくなるという効果もありますが、それよりも何度も人に話すことで、その夢や目標が現実のように自分自身の潜在意識にしみこんでその夢や目標を達成しやすくなるという効果の方が大きいようです。ちなみに目標を立てるコツとしては、大きすぎる目標ではなく、コツコツできそうな小さな目標を立てることが大切なようですね。

ちなみに僕の来年の目標は、「週に1度はちょこザップ」です！この目標が高すぎるのかどうかは何とも言えませんが、1年の節目のこの時期に、家族で目標を共有しあってみるのもいいかもしれませんね。よいお年を！ 保育カウンセラー・中島卓裕

【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