



ほけんだより

令和3年10月号

明照保育園



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと涼しくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や体調に合わせて、衣服を調節しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、**記名やサイズの確認**もお願いします。

【尿検査があります】

- ★ 一次検査・・・10/6（水）配布 → **10/8（金）回収**
 - ★ 二次検査・・・10/22（金）配布 → 10/26（火）回収 です。
- 一次検査で未提出だった子と再検査が必要な子のみ個別にお知らせします。おしらせがない子は陰性です。

◎おむつをしている子の尿の取り方の例◎

- 用意するもの**
- ・脱脂綿（化粧用のコットンならば2～3枚）を3～4センチ四方くらい。
 - ・ラップ 10センチ四方くらい
- 寝る前の準備**
- ・おむつを取り替えるときに特に濡れる部分にラップを敷き、その上に脱脂綿をおき、おむつをあてます。
- ※脱脂綿が便で汚れたときは、もう一度取り直してください。
- 当日の朝**
- ・脱脂綿を絞って尿をとる（ビニール袋など手をくすみ、直接手が触れないようにする。



- ★**夜寝る前に**セッティングします。
- ★そのほかにも脱脂綿の代わりにキッチンペーパーを使用したり、ポケットティッシュを使ったとり方もあります。
- ★わからない点がある場合は、各クラスの担任にお声かけください。



10月10日は
目の愛護デー
です

こどもの視力は生後から約6～7年かけてものを見ることによって発達します。健康な目を形成するために大切な生活習慣を身につけましょう。

《目を大切にするための3つのポイント》

- ① **目を休めよう！** 目はとても疲れやすいです。テレビや動画を見たり、ゲームなどの画面は時間を決めよう。
- ② **明るいところで読もう！** 本は暗い所で読まず、明るいところで読もう。
- ③ **遠くをみよう！** ゲームやテレビで目をたくさん使ったあとは遠くを見ると目が休まります。

【今季のインフルエンザについて】

日本では2019 - 2020、2020 - 2021 という2つのシーズンでインフルエンザの大きな流行がみられませんでした。つまり、2年間に渡りインフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けていることとなります。次にインフルエンザが流行する際は、これまでのシーズンを大きく上回る大流行になる可能性があります。それがいつになるのかは予測が難しいですが、インフルエンザの流行にそなえて今シーズンもインフルエンザワクチンを接種することが推奨されます。

【インフルエンザワクチンQ&A】厚生労働省ウェブより抜粋

- Q いつワクチンを接種するのが良い？
- A 日本ではインフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、**12月中旬までにワクチン接種を終えること**が望ましいです。
- Q 接種するにはいくらかかる？
- A インフルエンザワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、**費用は医療機関によって異なります**。今シーズンの豊橋市からのこども対象の接種費用助成はありませんが、加入されている健康保険によっては接種費用助成が受けられることがありますので、ご加入の健康保険の保険者にご確認ください。
- Q 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種はできる？
- A 原則として新型コロナワクチンとそれ以外以外のワクチンは**同時に接種できません**。新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは互いに**片方のワクチンを受けてから2週間後以降に接種ができます**。

カウンセラーだより ～楽しく遊ぶ練習？～

今回は子どもの遊びの発達についてお伝えします！子どもの遊びにはいろいろな種類がありますよね。学年が上がるにつれて楽しく遊ぶことができる遊びの種類が増えていき、遊びの種類はその子の成長のサインとも言えます。またその一方で、子どもは遊びを通して人とかかわり方やルールなどの大切なことを学んだり経験したりしています。そのように考えると、周りの子と楽しく遊べる遊びのレパートリーが多いほど、大切な経験をつむ機会も増えていくとも考えられます。しかし、経験不足やその子の性格、特性からうまく遊びに参加する経験をつみにくい子どももいます。そのような時には、その子の遊びのレベルにあった遊びから「楽しく遊ぶ練習」をすることで、他の子とも一緒に楽しく遊ぶ土台を作ることができるでしょう。「楽しく遊ぶ練習」には、大人との1対1の遊びや少人数での遊びを通して行われます。今後、保育園の活動の中でもそのような遊びの練習の時間を作れないかと検討しているので、興味のある方はぜひご相談ください！ 保育カウンセラー 中島たかひろ

【おわりに】

過ごしやすい気候になりましたね。新型コロナウイルスの感染状況で、たくさんの楽しみが園内外で中止や延期を余儀なくされています。新型コロナウイルスに限りませんが、病原体から身を守る一番のカギは抵抗力です。抵抗力を下げない生活とは、十分な睡眠・十分な栄養・たくさん遊んで小さなことで大笑いする、これだけで十分かと思えます。抵抗力を下げない生活を大切にしたいものです。