



ほけんだより8月号



そらまい守谷保育園
令和3年7月26日

梅雨も明け、猛暑の時期となりました。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。また子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べてしっかりと睡眠をとりましょう。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

鼻スッキリで気持ちもスッキリ!!



7月は、咳や鼻水などの症状が続いている子どもたちが、特に、0. 1. 2歳の未満児クラスで目立ち、発熱での欠席も多く見られました。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉について

ウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役割もあります。

鼻水の色を見てみよう

透明・・・気温の変化によるものや、かぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色・・・細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので**早めに**病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥では溜まってしまいます。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

じょうずに鼻をかみましょう

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。その間のやるべき

ことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動

しやすくなります。例えば「①6時に起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝ご飯を食べる ⑤歯をみがく ⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終わるごとに「次は何をするのかな？」と一緒に考えます。一人で表を見て行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

また朝、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない・・・といった「あれ？いつもと違う？」と感じたら、園でも気を付けて様子を見ることがあるので連絡帳への記録をお願いします。