1月のほけんだより

令和６年１月５日
大津市立天神山保育園

新年あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごされたことと思います。まだお休みモードが抜けない子もいるかと思いますが、徐々に生活リズムを戻していきましょう。今年も素晴らしい１年となりますように、どうぞよろしくお願いいたします。

今月の保健行事予定

《身体計測》

１０日（水）　すみれ組
１１日（木）　さくら組
１２日（金）　たんぽぽ組
１５日（月）　つくし組　もも組

～～保健指導の取り組み～～

もも組つくし組には、手拭きタオルの使用が始まったことから、「手の拭き方」について話しました。濡れたままの手では、「あかぎれ」や「しもやけ」の原因に。特に忘れがちな手の甲は、タオルを押し当てて押さえ拭きするよう話しました。手洗いの歌を歌い、手の水気をパッパッと払い、押さえ拭きできていました。

たんぽぽ組では、皆が触れる場所に色々なバイ菌が付いているのを見せ、そのバイ菌が手から口に入って、いろんな病気になることを説明しました。手洗いの曲に合わせて洗う順序を確認し、タオルで押さえ拭きするように話しました。

さくら組すみれ組では「ジェンダー」について話しました。登場する男女２人ずつの子どもたちは、好きなもの・大切にしているものが様々です。それがどんなものであっても、それを「変だ」と言ったり否定するのは、相手を悲しませることになると話しました。そのあと、『くまのトーマスはおんなのこ』という絵本の読み聞かせをしました。エロールとくまのトーマスは毎日一緒に遊ぶ友だち。ある日トーマスは勇気を出して、自分の心の中は女の子であることを打ち明けます。エロールともう友だちではいられなくなるかもと心配するトーマス。でもエロールは言います。「ぼくはきみが男の子でも女の子でも気にしないよ。大事なのは、きみがぼくの友だちってことさ。」

「ジェンダー」とは、生物学的な性とは違い、社会的文化的に作られる性のことを指します。つまり男性女性の役割の違いによって形成された性のことで、「男らしさ」「女らしさ」という文化的に作られた意識のことです。子ども達と接する保育園職員も、「ジェンダー」の意識を持たないよう、子どもたちにそれを刷り込まないよう注意しなければならないと、確認しました。

◆◆子ども達の様子◆◆

先月はインフルエンザなど流行した病気もなく、元気に登園してくれる子が多い月でした。鼻水や目やにの多い子がいて、目やにはコットンをお湯で濡らして拭いています。すみれ組ではグループ毎に毎日の給食と午後おやつを「赤黄緑の食品」のボードを使って色分けしています。中には迷う食品も・・・。一生懸命考えてくれています。

「冬脱水」に注意

～～冬もお茶を飲みましょう！！～～

体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低くて乾燥する季節は、この水分蒸発が進むため、より体液が失われやすくなります。冬場、暑さで汗をかくこともなくなり、のどもあまり乾かないからと水分補給を怠ると、結果的に、体の外へ出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。そして、自覚のないまま脱水状態に陥ることがあります。

保育園では、3～5 歳児は水筒のお茶を、1・2 歳児は毎日決まった時間に園で準備したお茶を飲んでいます。

お茶に含まれるカテキンには、インフルエンザウイルスの増殖に欠かせないタンパク質を抑制する効果があると言われています。さらに、お茶を積極的に飲むことでのどを潤して粘膜を保護し、そこに付着したウイルスを流すことができます。

たとえ一口ずつでも、意識して飲むことで、冬脱水やウイルスから身を守りましょう。

「手荒れ」のお子さんが増えてます

手荒れでガサガサしていて痛い子や、中には出血している子もいます。手洗い後の手の拭き方が不十分なのも原因の一つと考え、「手の拭き方」の指導を行いました。お家ではクリームなどをたっぷり塗って保湿してあげてください。酷い時は皮膚科受診をお勧めします。空気の乾燥も肌に影響しています。乾燥が大好きなウイルスの予防も兼ねて、お部屋の加湿をしましょう。