



令和3年12月1日 やまのこひろば

大津市立ひえい平保育園☆大津市立比叡平幼稚園



日々寒さも増してきて、いよいよ本格的な冬がやってきました。子どもたちは、寒さを感じさせないほど元気いっぱい、散歩に出かけたり、どんぶりや落ち葉拾いなど、「やまのこひろば」ならではの自然を楽しんでいます。

これからの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行シーズンとなります。滋賀県内でも、ノロウイルス食中毒注意報が出ています。規則正しい生活や、睡眠と栄養をしっかりと取るなどの健康管理を心がけ、手洗い・うがい、換気、3密を避けるなどの予防に努めましょう。また、疑わしい症状がみられたら、早めに医療機関に相談しましょう。受診されましたら、園にも結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

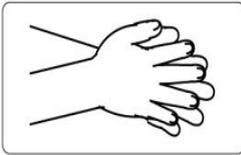
やまのこひろばの手洗いを紹介します!

寒くなると様々な感染症が流行します。罹らない、うつさないためにも予防が欠かせません。いろいろな予防対策の中でも、もっとも大切なのは、石けんを使った「ていねいな手洗い」といわれています。手洗いがしっかりとできていると、接触感染や経口感染など、さまざまな感染経路を断ち、予防することができます。やまのこひろばでは、子どもたちに6つのポーズを覚えてもらい、ていねいな手洗いができるように、取り組んでいます。お家でも、ぜひお子さんと一緒に練習してみてください。また、手洗いのあとは手をしっかりと拭いておかないと、肌が荒れてきたり、放っておくと出血や痛みを伴うほどひどくなる事もあります。手洗いのあとはしっかりと手が拭けているかもあわせて、気をつけて見てあげていただきたいと思います。

やまのこひろばの手洗い手順

やまのこひろばでは、子どもたちと一緒にこんな風に手洗いをしています。お家のかたも、ぜひ、一緒にしてみてください。

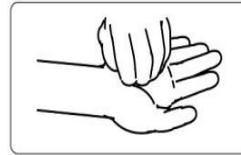
①石けんをつけ、手のひら同士をよくこする



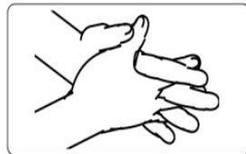
②手の甲をもう片方の手のひらで伸ばすようにこする



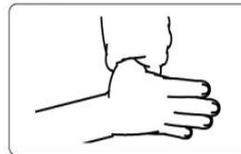
③指先・爪の間を念入りにこする



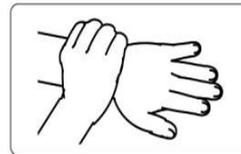
④指の間を洗う



⑤親指・手のひらをねじり洗う



⑥手首・ひじまで忘れずに洗う



- ①おねがい おねがい
- ②かめさん かめさん
- ③おおかみの手
- ④おやまに登って
- ⑤バイクに乗ってブルブルン
- ⑥つかまえた! のポーズで手の洗い方を覚えて頑張っています。



“肌のかゆみ” “肌荒れ” が起こりやすい季節です

かゆみの多くは乾燥肌による皮膚のバリア機能の低下から引き起こされます。未完成な子どもの肌はバリア機能が低く、少しの刺激でかゆみを感じたり、湿疹がでやすくなります。お子さんがかゆみを訴えたら、ひどくなる前に保湿剤を使ってあげましょう。保湿して乾燥を防ぐだけでなくかゆみが収まることも多くあります。掻き壊してひどくなると、とびひなどの皮膚の病気になってしまうこともありますので、早めに対処してあげましょう。



< 12月の身体計測 >

- ・ 1日 (水) 0歳児ひよこ組・1歳児うさぎ組
2歳児きりん組
- ・ 2日 (木) 3歳児そら組
- ・ 6日 (月) 4歳児ほし組
- ・ 7日 (火) 5歳児にじ組



★最近の園内の様子

11月のやまのこひろばでは、発熱、セキ、鼻水などのかぜ症状でお休みされたお子さんが少しおられました。感染症の流行はありませんでした。また、0・1歳児クラスで突発性発疹による欠席がありました。これからの季節は、感染性胃腸炎やインフルエンザの流行も心配されます。園内でも、今まで以上に手洗いや消毒、換気に3密を避けるなどの予防に努めたいと思います。

★11月の保健指導

<ほし組での取り組み> ほし組では、寒くなってきて感染症が流行する季節がやってきたことから、“カゼバイキンから体を守るためにできること”についてお話ししました。最初に、カゼバイキンが体の中に入ってきたらどんなことが起こるのかをお話ししました。鼻水が出る、セキが出る、お腹が痛くなる、下痢になる、熱が出るなど、子どもたちはカゼバイキンがどんな悪さをするのかをたくさん知っていました。次に、カゼバイキンから体を守るためにみんなができることは何かを一緒に考えました。まず最初に出てきたのが手洗いです。「他には何かあるかな?」と聞くと「マスク!」と答えてくれました。毎日の生活で自分の体を守るためにしていることをしっかりと理解できていることがわかります。でも、答えはそれだけではありません。「他には何かある?」と聞くと、「しーん・・・」そこで、他にもできることを伝えました。①衣服の調節(外と中とでは服の枚数を変えたり、外で体を動かして汗をかいたときに、汗を放っておくとかぜをひいてしまいます。)②夜は早く寝る(一日の疲れをとるためにはしっかりと寝ることが大切です。)③好き嫌いをしないで食べる(バランスよく食べないと元気な体がつくれません。)④鼻水が出たらしっかりとかむ(鼻水をほうっておくと、鼻からのどに鼻水が流れてしまったり、鼻水が他の人につくと病気をうつしてしまいます。)など、自分でできることはたくさんあります。一つずつ確かめていくと、子どもたちは「そうだった!」と気づいて、自分のできていることを確認してくれました。これからも、自分の体を守るために自分でできることを考えて、元気に過ごしてほしいと思います。お家の方も声かけなどのご協力をよろしくお願いいたします。

<にじ組での取り組み> にじ組では、骨と姿勢についてのお話をしました。最初に人間の骨のイラストを見せて、骨の説明をしました。その後、子どもたちに“よい姿勢”ってどんな姿勢かな?とやって見せてもらうと、背筋をまっすぐピンと伸ばして正座をして見せてくれます。次に“楽な姿勢”をしてください。と言うと、クニャッと背中を丸めてみたり、後ろに手をついて反りかえってみたりと、思い思いの姿勢をしてみせてくれました。そこで、「今、みんながしている姿勢って本当に“楽な姿勢”なのかな?」と、人の骨のイラストなどを使って説明しました。とても重い頭の骨を支えるために背骨にかかる重さが、背筋がまっすぐ伸びているときと曲がっている時とでは、何倍も違うこと、背骨が丸まった状態が続くと、胃や肺などが窮屈になり、しっかりと働けなくなる事をお話ししました。そして、本当に“楽な姿勢”は、背筋をまっすぐに伸ばした“よい姿勢”であることを伝えました。少し難しかったようですが、子どもたちは、自分たちの思っていた楽な姿勢があまりよくないことがわかった様子でした。また、別の日に、寒い季節の衣服調節の仕方についてもお話ししました。うすい服の重ね着が分厚い服を一枚着るより温かいこと、部屋の中と外などの気温の違いにあわせて、服の枚数を変えて調節することをお話ししました。イラストを使って質問形式でお話をしましたが、子どもたちはどうすればよいかをしっかりと理解し、自信を持って答えてくれました。後日、ある子が私を見つけて「うすい服の重ね着してるよ!」と下着と長袖Tシャツの重ね着スタイルをアピールして見せてくれました。

～保健室より～