



2024.11.1

晴見保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩は肌寒く、厚着で登園するお子さんも増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。加湿・換気・手洗い・うがいなどをしながら、元気に過ごしましょう。



せきで眠れないときは……

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

「イヤ!」は成長の証

ご飯を食べさせようとしたら「イヤ!」、登園しようとしたら「イヤ!」……いわゆるイヤイヤ期に悩んでいるおうちの方も多いかもしれません。

イヤイヤ期は1歳半～3歳頃によく見られ、自分なりに「こうしたい!」という自立心が芽生え始めた証。

人の脳は、先に感情を司る部分が発達し、後

から考える・我慢するなど感情を制御する部分（前頭前野）が発達します。つまり、前頭前野が未発達なため感情をうまく制御できず、また言葉を使うのも難しいため、「イヤ!」と表現するしかないのです。

脳の仕組みによるものなので、強く叱ったり、自分を責めたりしなくても大丈夫。落ち着くまで見守ってあげてください。



一生懸命は

よいことだが

休息も必要

(渡辺 和子)

11月のお知らせ

0歳児健診 11/7(木)9:00～

全園児歯科健診 11/28(木)

9:30～

健診日は体調不良以外での欠席は避け、全員が健診を受けられるようご協力ください。(朝食後の歯磨きを忘れずをお願いします)



よい姿勢を目指そう!

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの?

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。