令和８年度

ほけんだより１１月号

兵庫教育大学附属幼稚園　保健室

朝夕の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。日中との気温差も大きく、衣服の調節が大切な時期ですね。

子どもたちが快適に過ごせるように、園に置いている着替えの衣服について一度ご確認いただき、衣替えをお願いいたします。

１１月の保健安全行事

2日（月）…発育測定4歳児
4日（水）…発育測定5歳児、消防署見学5歳児
5日（木）…発育測定3歳児
10日（火）…聴力検査4歳児
13日（金）…避難訓練（火災）
26日（木）…三附属合同不審者対応訓練

冬の乾燥に注意！

空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。

部屋の湿度が低い（40%未満）と、のどや肌が乾きやすくなります。逆に高すぎる（60%以上）と、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は40%～60%前後が理想です。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。のどが渇かなくても水分補給をこまめにしましょう。体が温まる白湯などおすすめです。

自然乾燥は手荒れの原因に

てあらいのあとは、てをふこう

水滴はしっかりふこう

ハンドクリームなどで保湿をしてみよう

しっかりよぼうで
かぜをやっつけよう！

しっかり　てあらい・うがい

しっかり　よくねむる

しっかり　たべる（すききらいしない）

しっかり　あせをふく

それでも かぜを引いてしまったら・・・

1. 睡眠をしっかりとろう。いつもより長い、十分な睡眠時間を確保しよう。
2. 水分をしっかりとろう。発熱していなくても水分補給に気をつけよう。
3. からだを温めよう。かぜの引きはじめにからだを温めると免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすい。
4. おかゆやスープなど消化のよいものを、食べられる範囲でとるようにしよう。
5. 部屋の乾燥に気をつけよう。ウイルスの多くは低温低湿の状態で活発化するので、風邪予防には加湿が大切。

ちまたでは、インフルエンザが流行っていると聞きます。幼稚園では今秋まだ、インフルエンザにかかった園児はおりませんが、予防が大切です。

風邪の多くは、1週間程度で自然に治ります。1週間以上続く場合や、鼻水がにおう、咳が止まらないなど、風邪とはちょっと違う症状が見られた場合は、別の感染症にかかっているかもしれないので、医療機関を受診しましょう。

つらいことがあったとき・・・

このお便りを書いているときはちょうど雨続きの天気で、頭痛がつらいときでした。つらさにも様々ありますが、例えば、実際に現場に居合わせなくてもつらい事件や出来事を見聞きしたとき、悪夢・呼吸困難・消化系症状・気分不良・不安・怒りなど、からだには様々な反応が出ます。

こうした症状は正常な反応で、少しずつ自分の持つ自然治癒力によって回復していきます。いやな記憶として残ったとしても、少しずつ心身は良くなっていきます。

そう、不調な時は自然治癒力を引き出せるように、よく眠る（眠れなくてもゆっくり横になる）ことや食べたくなくても時間になったら何かを口にするように、出来る範囲で日常を意識して過ごしてみましょう。

そして、少しずつ　つらさが薄まるのを待ってみましょう。人に話せるタイミングが来たら、話せる相手に話してみましょう。話せる相手に聞いてもらうことで、感情を言語化して脳の興奮が鎮まると言われています。また、混乱していた思考も順序だてて話していくことで頭の中が整理されます。そして、話を真剣に聞いてもらえることで受け止めてもらえたという感覚が生まれ、ストレスが和らぎます。さらに、一人で考えていると視野が狭くなりがちですが、他者からの視点が入ることで、思いもよらず解決のヒントや気づきが得られるかもしれません。

幼稚園にもカウンセラーがおります。予約が必要ですが、ご利用されたい場合はお声掛けくださいね。