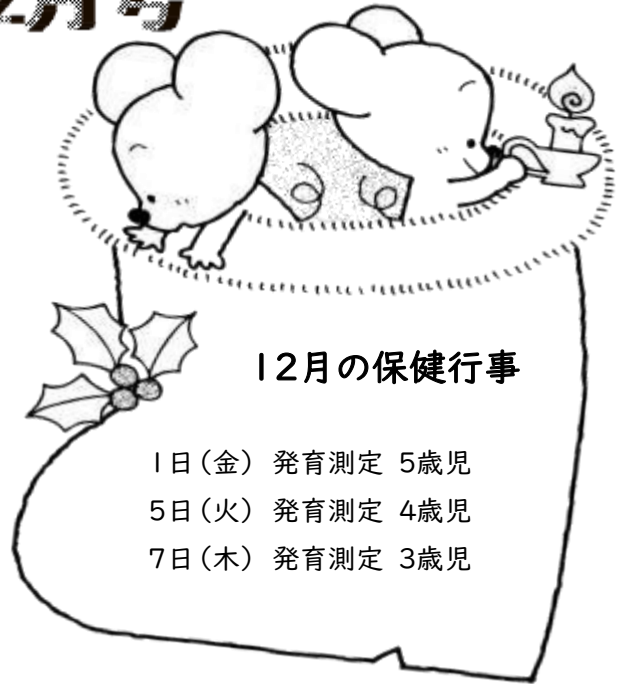


ほけんだより12月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室

いつも「ほけんだより」を読んでいただき、ありがとうございます。

どのご家庭でも年の瀬は忙しいかと存じます。私は12月が苦手です。イベントごとが多いのは良しとしても、掃除・料理・墓参り・お年玉・お年賀などの準備に追われるからかもしれません。今年もまた12月を迎えました。一年を振り返って、頑張った自身を労いつつ、感染症に気をつけて無事に年末年始を乗り越えたいと思います。皆さまどうぞ、ご自愛なさってください。



12月の保健行事

- 1日(金) 発育測定 5歳児
- 5日(火) 発育測定 4歳児
- 7日(木) 発育測定 3歳児

保護者様にお願い・・・

●持参の水筒のお茶や水が少なくて足りない場合があります。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べたものや飲んだものから水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化はありません。

ですので、夏と同じように冬の水分補給も大切です。夏は熱中症予防がポイントでしたが、冬は乾燥対策がポイントになります。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。喉が渇かなくてもこまめな水分補給は必要ですので、持参の水筒で足りなくならないようご配慮ください。

●感染症等にかかり出席停止で休まれた場合は、病気が治って登園する日の朝に「登校園報告書」を養護教諭まで必ず提出してください。「登校園報告書」の提出が無いと出席停止とは認められません。用紙は4月にお渡ししていますが、無い場合は養護教諭にお申し出ください。

●着替えについて、園に置いている着替えの服ですが、夏服から冬用の服に衣替えをお願いします。



遅れての登園について

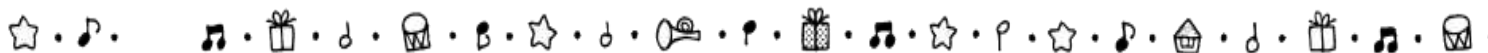
最近遅れて登園する幼児が目立ちます。幼稚園での登園時間は8:45~9:00です。遅れる理由は様々で、体調不良や通院など、不可抗力で、仕方がない場合も多々あります。

大人は「少しくらい遅れても大丈夫」と「絶対に遅れられない」との使い分けをしていることがあります。でも、幼児はその使い分けはまだ理解できない年齢です。そして、時間に制約があることで、幼児は時間を大切にすることを学んでいると思われます。

幼稚園は集団生活の場です。幼児の主体性を大切にしながら、集団での決まりや他の子どもと共に生活することで、様々な学びを得て成長していきます。行事やイベントが無くても幼稚園での遊びは無限大で、子どもの遊びは毎日変化しています。五感を働かせての工夫や友達との関わりに集中するにはたっぷり時間が必要です。

どうぞ、可能な限り「毎朝決まった時間に起きて、身支度を整え、登園する」ことにご協力いただきたく存じます。

これからますます寒くなり、感染症等も流行ってきて、登園しにくい状況も出てきます。そんな時は無理をしないでゆっくり休養なさってください。



びょうきで ねつがあがったら・・・

なるべくうごかず、あんせいにしてください



すいぶんをたくさんとる
(のどがかわかなくても、すいぶんをとる)



こまめにきがえる



しょくじはむりせず、たべられそうなものを食べる



ねつがたかいときは、
はやめに いしゃにみてもらおう



熱があるときの注意・・・

どうして熱が出るのだろう？



熱が出る原因は様々ですが、主にウイルスや菌に感染した時に、体を守る（生体防御反応）ために発熱します。ウイルスや菌は熱に弱く、体温が上がると活動しにくくなります。だから、ウイルスや菌が体の中に入ってきたら、脳が体温を高くするように指示を出すのです。体温が高くなると、ウイルスや菌と闘う白血球の活動力も高まるので、発熱は病気と闘うために必要な反応といえます。

熱が出始めるときは、手足が冷たくなる・寒気がするなどの症状が出ます。熱が高くなると、手足は温かくなります。やがて、ウイルスや菌を退治してしまったら、汗が出て熱が引き、平熱に戻ります。

熱があるときの注意



- 寒気を感じる時は体を温める。
- 体が熱く感じるようになったら、薄着をする・ぬれタオルで冷やすなど熱を放散させる。
- こまめに水分補給をする。熱が下がったと判断するのは、平熱が 24 時間続いた時です。

熱が下がっても、食欲がない・元気が出ないときは、まだ完全に病気が治っていないということなので、そういう時は安静にしてゆっくり体を休ませましょう。