

すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



吹く風が冷たく、思わず全身に力が入ってしまうこの季節。子供達は降る雪に大喜びですが、インフルエンザや風邪などが流行りだしたりして、私たち大人は心配ごとが増えますね。保育園や幼稚園から発信される情報にアンテナを張って、ご家庭での様子・体調の変化に気をつけてあげましょう。無理をすると長引いてしまいます。

風邪 流行ってます！



風邪とは？

風邪のほとんどは、**ウィルス**が体内に入ることが原因とされています。

子どもの場合、外でも室内においても様々なものに触れたがるので、バイ菌やウィルスは手を介して体内に侵入して来ることが多いようです。

また、のどはウィルスを排除する働きがありますが、乾燥してしまうとその働きが弱ってしまい、体内にウィルスが侵入しやすくなってしまいます。

風邪をひかせないためのポイントとは？

①うがい・手洗いの徹底

②温度や湿度などの室内環境の見直し

冬場の室温は 20～23℃、湿度は 40～60%が最適とされています。

③体温調節の仕方

厚着をさせるよりも、上着を 1 枚羽織って脱ぎ着できるほうが調節しやすいです。

④バランスの良い食事

風邪予防には蛋白質、ビタミンC が重要なので普段の食事から意識して摂取しましょう。

⑤水分補給

喉の乾燥を防ぐためにもこまめに水分補給をしましょう。その際に冷たい飲み物だと、咳が出やすくなったり、おなかが冷えることもあるので、常温～温かい飲み物が良いです。

基本中の基本!! うがい手洗い



<手洗い編> 石鹸できちんと行う手洗いは、感染症を予防するのに効果があります。まだ十分に自分で泡立てできない子供には、泡タイプがおすすめです。指先や、指の間、爪の間や手首もしっかり洗いましょう。洗う時間の目安は、30 秒！ハッピーバースデーの歌を 2 回歌う長さです。歌いながらだと親子で楽しく手洗いに取り組みそうですね。すすぎもしっかり行い、その後しっかり乾燥させましょう。手洗いの難しい赤ちゃんは、濡らしたガーゼでお母さんがやさしく拭いてあげるのでも OK です。

<うがい編> お水だけのうがいでもウィルスを洗い流す効果があります。かたがうがいができない子は、ブクブクだけでも効果があります。初めてチャレンジする場合には、お風呂場などで練習すると周りの汚れを気にせず練習できるかと思えます。

★子どもが毎日継続できるようにするには、親子一緒に楽しく取り組めるようにするといいですね。

★子どもに気を配る分パパやママ自身もしっかり予防して、ご家族皆さんの健康を守りましょう

ある日の保育室

2 歳の男子 3 人組 (2 歳 2 か月・4 か月・6 か月) が利用となり、同じお部屋で過ごすことになったある日の事。朝から「おままごと」を出して遊びました。

入室したばかりの時はお母さんと離れて機嫌も悪く、近くに寄ろうともせず背中を向けていた 3 人の男子の子達。保育士がお名前を呼ぶなどしてそれとなくお互いを意識させ、遊びに誘っていくうちに少しずつ距離が縮まってきました。

一人がお皿に食べ物を入れて保育士の所にソーッと運んできます。保育士が「うわーっ美味しそう！いただきます！アムアム～パクパク～」というのを聞いていたもう一人もお皿に一杯載せて運んできます。「作ってくれてありがとう！美味しいな～」と少し大げさに言うと、男子同士顔を見合わせてニッコリ。気持ちが近くなった瞬間です。その後、童謡の CD に合わせてリズム遊びをしたり、くつつきあって絵本を見たりして楽しくお迎えまで過ごしました。

保育室では年齢が・・・ではなく同じ病状で同室になる為、異年齢で過ごすことが多いので、2 歳の男子 3 人組と過ごせてとても新鮮で楽しい 1 日でした。



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください！

☎ 011-790-2030 (電話での対応は平日午前 8 時～17 時 土曜午後 12 時までとなっております) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>