



ほけんだより

令和4年2月18日

庄原市立庄原保育所

庄原市内では、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎が流行しています。体調の悪い子どもさんは早めに受診し、重症にならないように自宅でゆっくり休養してください。心配な日々が続いていますが、手洗い、マスクの装着などで予防していきましょう。

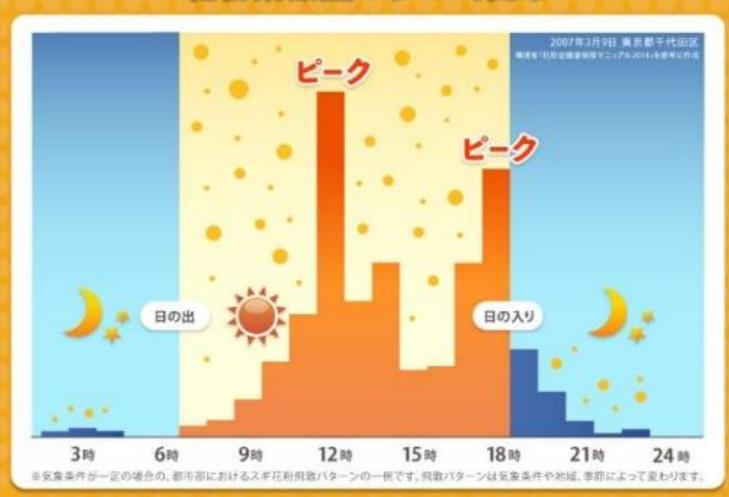
また、花粉が多く飛び始める時期になってきました。早めの対策で予防をしていきましょう。

花粉症対策 始めていますか？

花粉症の治療は、症状が出る前や発症早期からの治療が有効と言われています。花粉症の症状を緩和させたり発症を遅らせるためには、花粉を避けることが予防の基本となり、日常生活で工夫する事が大切です。

飛散の多い時間帯の外出をさける

花粉飛散量の多い時間帯



気象情報や花粉情報を入手する

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アザ科)												

外出時は、目と鼻をガード
コートはツルツルした素材を

早めの診察を



部屋に花粉を
入れない工夫を

布団乾燥機を
活用しよう

十分な睡眠を
とろう



帰宅後は、手洗い、洗顔
うがい、鼻をかむ

旬の野菜や魚を
食べよう



本のハッピーエッセンスを紹介

私たちが生きていくうえで、いちばん大切なことは、
『自己評価』 『自己肯定感』
といわれるものを持つことです。

私は存在価値があるんだ、
大切な人間なんだ、
生きていていいんだ、
という気持ちです。

お母さんに抱っこされたり、
よしよししてもらったり、
だだをこねたり、
一緒に笑ったり、

そういうことを通じて、
この気持ちが育まれていくのです。

子育てハッピーエッセンス 100%

スクールカウンセラー・医師 明橋大二 著



いつもと違う？ 子どもの言動・行動に気を配りましょう

子どもは危機に直面したり、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン（異変）が現れます。このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。

子どもの行動の変化

- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になる
- 親のそばから離れない、強い甘えみられる。
- 一人になるのを怖がる



子どもの体の反応

- 眠れない。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。



子どもの表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 保育所や友達のことを話したがる。
- 一方的に話し、会話が成立しない
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。



～家庭での対応のポイント～

◆子どもの行動をよく観察しましょう

いつ、どのような場面で、「困った行動」が現れるのか、できるだけ多くの情報を集める。原因がわからないまま焦って強引なやり方をしても、問題は解決せず、親子関係が悪化しやすくなります。



◆「困った行動」が続く時は、 対応の仕方を変えてみましょう。



大人が子どもの状態に合わない対応を繰り返していることがあります。「困った行動」にあえて注目しないようにするのも一つの方法です。

◆肯定的なコミュニケーションを心がけましょう。

子ども自身も、どうしてもよいか分からず、いらいらしたり、落ち込んだりすることがあります。子どもの長所や得意なところを認めてあげ、子どもの感情を理解し、受け止めることで「困った行動」が減少することがあります。



◆子どもが落ち着いて安心できるように。

大人が落ち着いて話したり行動したりすることで、子どもの不安は低下します。

子どもは、自分の話に耳を傾けてくれる人がいると安心します。子どものための時間を作り、たくさんスキンシップをとりましょう。



◆自分自身を責め過ぎないようにしましょう。

大人は、自分が頑張ってきたことを振り返り、その努力をきちんと自己認識しましょう。自分自身を肯定することは、子どもにとっても良いモデルとなります。

◆誰かに相談してみよう。

自分一人では気付かなかった視点や対応に気付くことがあります。



新型コロナウイルス感染症に係る子どもの登所について

1. 児童が感染した場合

入院・自宅療養等になると想定されるため、その間は登所できません。登所開始については、保健所等の指導により決定します。

2. 児童が濃厚接触者に特定された場合

登所を控え、保健所の指示に従い対応してください。

3. 児童、または家族がPCR検査の対象となった場合

● 検査対象となった場合は、保育所へ必ず連絡をしてください。

● 検査結果が出るまで、登所を控えてください。検査結果が「陰性」だった場合、保健所の指示に従い、子どもの健康状態を確認の上で登所することができます。

● 検査結果を必ず保育所へ連絡してください。