



令和2年1月4日
Kids Land まほろば

ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか？ご家族で楽しい時間を過ごされたことでしょうか。

1月5日は「小寒」20日は「大寒」です。これからが冬本番、気温が下がり体調を崩しやすい時期になりますが、寒さに負けず健康に気を付けて元気に過ごしましょう。

子ども達の様子

今回から先月の子ども達の健康状態や病気でお休みの状況についてお知らせします。

12月は咳や鼻水などの風邪症状が見られるお子さんがみられました。また体調不良でお休みのお子さんが数名いました。

インフルエンザの発症はありませんでした。



免疫力アップ

子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、バランスの取れた食事をとることが大切です。また、「笑う」ことは免疫力アップにつながり細胞が活性化されると言われます。家族やいろいろな人と会話を楽しみながら、笑って過ごしたいですね。

トイレトレーニングとおねしょ対策！

◆始める時期の3つのポイント◆

- ・ひとり歩きがしっかりできる。
- ・話がある程度理解できて受け答えができる。
- ・おしっこの間隔が空いてきている。



◆オムツ卒業までの3ステップ◆

- ①トイレに慣れる・・・おしっこが出そうなタイミングを見計らってトイレに座らせる。
朝起きた時やお昼寝後がチャンス！
- ②誘われてトイレに行く・・・トイレに慣れてきたら、子ども自身がおしっこをしたいタイミングに気づけるように「おしっこしようか」と誘う。
尿意や便意をしっかり自覚させる。
- ③自分から教える・・・尿意を仕草や言葉で示そうとした時には大いにほめて、排泄はトイレですることを認識させる。

◆眠る前にしておくこと◆

- ・水分の調節をする。
- ・夕食は寝る2～3時間前に済ませる。・寝る直前にトイレに誘う。

★おねしょは生理的な発達によって多くの場合は自然に卒業します。子どもの能力やしつけとは無関係です。おねしょをするうちはオムツをして構いませんので、お子さんのペースを大切に受け止めて卒業を待ちましょう。

手洗い・うがいの徹底

今年も気持ちを新たに、子ども達と手洗い・うがいの徹底を行います。

感染予防はもちろんですが、子ども達が自分の体に関心を持つことや、健康に過ごすための行動についても、理解できる方法で意味や理由を伝えていきたいと思ひます。

