



ほけんだより 2月号



令和3年2月1日
KidsLand まほろば



気温が低く乾燥した日が続いています。今年2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒くてもこまめな換気を行い空気の入替えをし、また引き続き手洗い・うがいを徹底しながら健康に過ごせるようにしたいと思います。

子ども達の様子

1月は嘔吐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2名いました。インフルエンザ等の感染症の発症はありませんでした。



爪かみ・指しゃぶりなどについて

爪かみや指しゃぶりなどの行為は、不安や緊張を自分なりの形で処理するためにとる行動だと言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪の毛を抜いたり、指の皮をむいたりなど、別の行動をとることがありますので注意してかかわることが大切です。いつ、どんな状態の時にそれらの行為が見られるかを観察し、好きな遊びに誘いかけて遊びに気が向くようにしたり、スキンシップをしてふれあいを持ったりして、他の行動に誘導していくことを繰り返していくようにします。3歳頃までには成長とともに自然におさまっていくことが多いですが、逆に3歳過ぎた頃から見られる場合もあります。いずれにしても、園と家庭とで連携しながらお子さんが安定していく方法でかかわっていきたいと思いますので、いつでもご相談ください。

大豆のパワー！

大豆は様々な栄養素が含まれている、バランスの良い食材です。大豆のタンパク質は野菜や穀物より肉に近いので、「畑の肉」とも言われています。大豆からできるものは、もやし、枝豆、みそ、豆腐などたくさんありますので、色々な料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



睡眠と熟睡

バランスの良い食事を摂り、日中は保育園で活発に体を動かし、午睡をした後、午後からは静と動の遊びを組み合わせることで運動機能を高めます。帰宅後、ご家庭での睡眠で熟睡することは子ども達の健やかな成長に必要なことです。テレビやスマートフォンなどの電子機器の光は、脳を興奮させ睡眠不足に陥るといった悪循環につながります。少なくとも就寝時間の30分前には消しましょう。また、部屋の明かりや室温（夏場は25度、冬場は18度ほど）の調整に気を付けることも質の良い睡眠につながります。

ロタウイルス

冬から春先に大流行する感染性胃腸炎です。激しい嘔吐や白く水っぽい下痢などを伴います。症状が見られたら、すぐに病院受診をしましょう。

