



ほけんだより

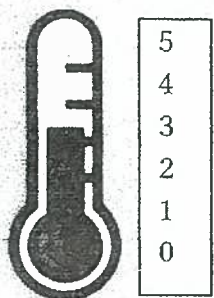


ぬかみね保育園

おうちで子どもと過ごす時間が長くなり、一緒に遊ぶ機会が増えることはよいことですが、つい感情的になって子どもにあたってしまうことはありませんか？子どもたちも年齢や発達で個人差はありますが、いつもと違う生活やニュース等の情報から不安や心配を感じているかもしれません。言葉が乱暴になったり、兄弟喧嘩が増えると、ついイライラが募り、大人も感情的になってしまいますね。そうしたことがないよう落ち着いて、安定した気持ちで過ごせますように、次のようなことが役に立つかもしれません。

自分の苛立ちを知り、リラックスする方法です

ご自身の苛立ちを心の中の感情温度計をイメージして自覚すると冷静に対応できます。



- | | | |
|---|--------|----------------------------|
| 5 | 切れる | 誰かを頼りましょう |
| 4 | 切れる間近 | 危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう |
| 3 | 著明な苛立ち | 子どもと距離をとりましょう |
| 2 | 中等度苛立ち | リラクゼーションを使いましょう |
| 1 | 少し苛立ち | 自覚しましょう |
| 0 | 安定 | |

リラクゼーション方法の例

- 深呼吸：できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
- 力を抜く：肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く
- 互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあう



いろいろ工夫されても、目の前で子どもが騒いでいたり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなることはあり得ることで。感情温度計で3や4の段階と感じたら、ともかく、お子さんから離れてみましょう。別の部屋に行ったり、家の外に出てみるのもよいでしょう。深呼吸をしたり、少し歩き回ったりし、気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻るとよいと思います。お子さんは、まだ騒いでいるかもしれませんが、今度は、前より落ち着いて対応できるかもしれません。なお、お子さんには、「お母（父）さんが、さっき出て行ったのは、お母（父）さんの気持ちを落ち着けるためで、あなたが嫌いになったのではないから心配しないでね」など、お子さんを安心させる言葉をかけてあげるとよいでしょう。

(日本小児科学会 HP より)

♪ フール遊び前の・・・水イボについて



放置しても自然に治りますが、それまでには長期間(6か月～5年)かかります。その間に、他の場所にうつったり、他の人にうつしたりすることがあります。また、かゆみを伴うことがあり、かき壊してとびひなどの他の皮膚の感染症にかかったり、アトピー性皮膚炎がひどくなったりすることがあるので、数の少ないうちに取ったほうがよいでしょう。

プールの水でうつることはありませんが、皮膚が触れ合うことが多くなりますので、水着でおおわれていない水いぼは、水をはじくタイプの絆創膏でおおっていただきますようお願いいたします

*尚、かき壊しや、とびひがあるときにはプールには入れません。



6月23日はフールびらき ♪

下記のような症状があるときはプールはお休みさせて下さい。



- 体温が高い
- 下痢・腹痛がある
- とびひなどがある
- 化膿した傷がある
- 目、鼻、耳に病気がある
- 目やに、目充血がある
- 咳・鼻水がひどい
- 薬を服用中

楽しく水遊びをするために お願いしたいこと

水遊びによって病気が悪くなったり、他の人にうつしたりすることがあります。水遊びができるかどうか確認してください。

- ①爪は短く切りましょう。
思わぬケガの原因になります。
- ②耳掃除も忘れずに。
耳垢がたまっていると、耳に水が入ったとき、ふやけて耳を圧迫し、細菌が繁殖して外耳炎をおこすことがあります。
- ③毎日入浴し、頭を洗いましょう。
湿疹や傷がないか、悪化していないか診てあげましょう。
- ④エネルギーを消耗しますので、朝食はしっかり食べましょう。
- ⑤疲れやすい時期なので、睡眠は十分にとりましょう。

