



2023年度

ほけんだより 第10号

久宝まぶねこども園

992-2033

1月26日発行



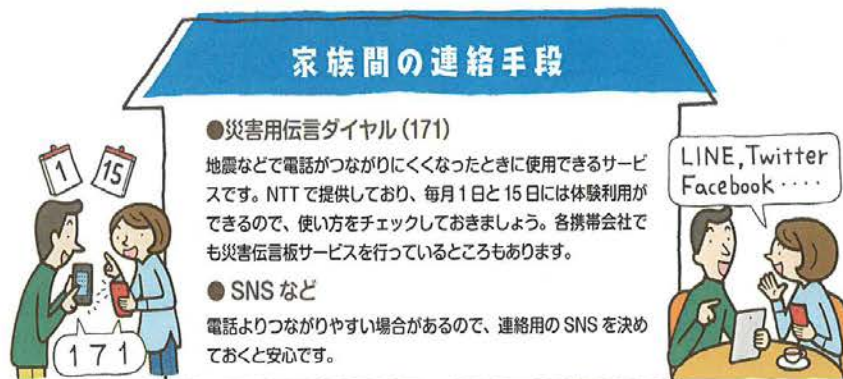
今年度も残りわずかとなりました。厳しい寒さの中でも、子どもたちは元気いっぱいですが、冬は低温・低湿を好むかぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せ付けないしょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

おねがい

- ・様々な感染症が流行しています。週末や前日に体調を崩していた時は、登園時に家庭での様子を保育者や看護師にお伝えください。
- ・爪は毎週チェックし、伸びている場合は必ず切って登園してください。
- ・小麦・卵・乳・ナッツ類などにアレルギーがあるお友だちがいます。直接アレルギーに触れなくても、間接的に触れることで発作を起こす場合もありますので、食べ物を食べながらの登園はしないでください。家庭でしっかりと朝ごはんを食べられるよう、時間に余裕をもって早起きをしましょう。

もしものときの連絡手段を確認しておきましょう

家族間の連絡手段



●災害用伝言ダイヤル(171)

地震などで電話がつながりにくくなったときに使用できるサービスです。NTTで提供しており、毎月1日と15日には体験利用ができるので、使い方をチェックしておきましょう。各携帯会社でも災害伝言板サービスを行っているところもあります。

●SNSなど

電話よりつながりやすい場合があるので、連絡用のSNSを決めておくと安心です。

LINE, Twitter
Facebook...

遠方の親せきや友人を介した連絡手段

災害時、その地域内にいる家族同士で連絡がとれなくても、遠隔地とならつながる場合があります。遠くに住む親せきや友人の連絡先を家族で共有して、相手に是非常時にメッセージを託せるよう、お願いしておくとう安心です。

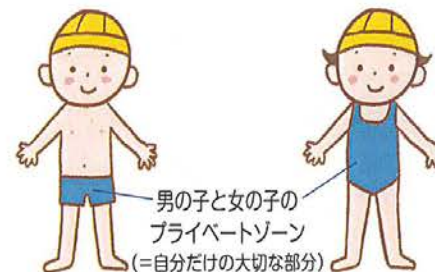
年始に大きな地震が発生しました。ひと度大きな地震が起こると不自由で不安な日々を過ごすことになります。もしもの時に備えて災害用品や避難場所、連絡手段などを家族で話し合っておきましょう。

*ほけんだより第5号に災害用品について記載しています。

「いや!」と言うことを教えましょう

自分の体は、自分で守ろう

子どもが成長していくうえで、自分の体に興味をもち、男女の違いに関心を示すのは、自然なことです。興味を示すその時期に、自分の体を大切にすることを教えていきましょう。特に「プライベートゾーン(水着で隠れる場所)」については、人に見せたり、触らせたりしてはいけないことを子どもには教えます。また、さまざまな友達や大人とのかかわりの中で「いやなこと」をされたときに、はっきりと「いや」「やめて」と言うこと、日頃から自分の言葉で意思表示してよいことを教えていきましょう。思いもよぬ出来事から身を守ることにつながります。



いやなことがあったときは……

もしもいやなことや怖いことがあったとき、だれかに「2人だけの秘密」と言われたとしても、「私(信頼できる大人)」には話すことを約束しておきましょう。「私はいつでも“あなたの味方”だから、あなたが怖い、いやだと思ったことは、必ず話してね」と繰り返し伝えましょう。

使い捨てカイロにも気をつけて!

低温やけどに注意しましょう

低温やけどとは、急激な熱さを感じにくいために、ゆっくりじっくり起こるやけどです。お風呂のお湯より少し高いくらい温度でも、長時間触れていることで、皮膚の内部に大きなダメージが加わります。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの比較的軽い症状から、皮下組織が壊れるくらい重症のやけどになってしまう場合もあります。

温度差を感じにくい高齢者や子どもに多く起こります。はれや赤み、痛みが長引くときは必ず受診しましょう。

低温やけど

貼るタイプのカイロ

必ず衣類の上に貼り、同じ箇所長時間当てないこと。貼ったまま寝てしまうのもNG。

くつした用のカイロ

くつしたを脱いだ状態で使ったり、体の他の部位に使うと高温になる危険性が。

湯たんぽ、あなか

厚手のカバーに包んでも、低温やけどの危険が。寝る前に入れて寝具を温めておき、寝るときには出しましょう。

ホットカーベット

長時間横になったり、眠ったり、座ったままの状態していると低温やけどになることも。

