



# ほけんだより

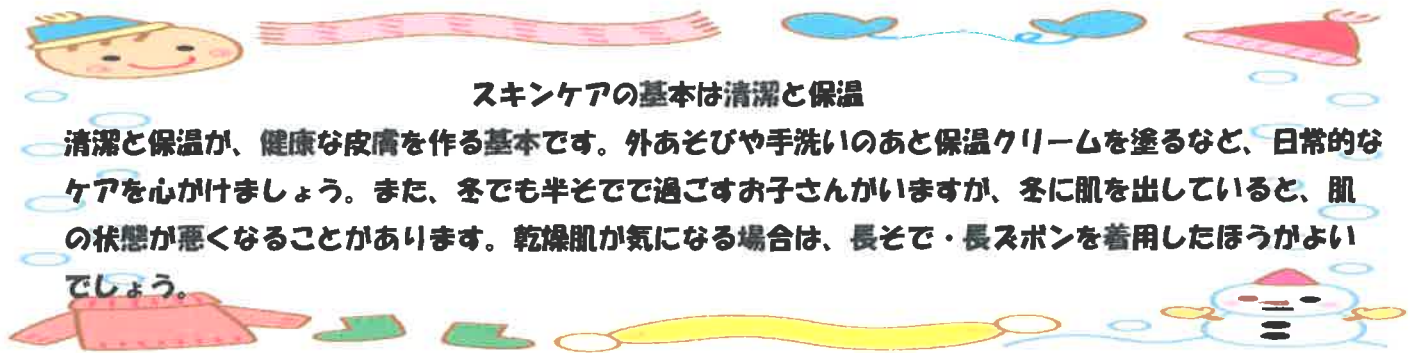
平成30年1月  
半田同胞園保育所

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？不規則な生活習慣がついてしまった…という子はいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## 豊かな子どもの育ちのために大切な食

食事の時に家族と会話をする事で、子どもは語彙力を高めます。また会話を受け止められている子どもは「自分はここにいる価値がある」という自己肯定感と自尊心が育まれ、将来何か困難にぶつかったときも「きいてもらえる相手がいるから大丈夫」、「自分は頑張っていける」という自信と強さを身につけ、それを乗り越えていきます。逆に「一人でいつも食事を摂る」、話をいつも聞いてもらえず「待って、うるさい」という否定的メッセージを受けてきた子どもは、自尊心や自信、思いやりの心が育たず、他者に対して攻撃的になる、あるいは悩みを誰にも打ち明けられず、困難を乗り越える力が育ちません。食事のときに子どもの会話を聞き、子どもをまるごと受け止めることが将来にわたる精神的な支えとなります。誰か一人でよいので、子どもの食卓には大人がいきましょう。



## スキンケアの基本は清潔と保温

清潔と保温が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保温クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長スポンを着用したほうがよいでしょう。

## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

## 高熱に注意!

## 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
  - 全身に発しんが出る
  - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
  - おう吐、頭痛が起こる

