

# ほけんだより

令和3年5月  
社会福祉法人  
ペリー福祉会  
ペリー保育園  
看護師 賀数彩子

4月の進級・入園から1か月が過ぎました。新たな環境にも少しずつ慣れ、子ども達も笑顔がたくさん増えてきました。しかし、慣れてきた矢先に集団生活ならではの感染症が流行ったりしています。多少の症状なら大丈夫！そう思っていないですか？子どもは小さな大人ではありません。どんな症状でも小さな体の子どもたちにとってはとってもきつかったり、しんどかったりします。言葉にできないから泣いたり、怒ったり、拗ねたり、機嫌が悪かったりするのです。

では、私たち大人の役割とは何でしょうか？社会生活が一変し、モヤモヤ・イライラするこのご時世ですが、子どもにとって何が必要か考えると自ずと答えが出てくると思います。

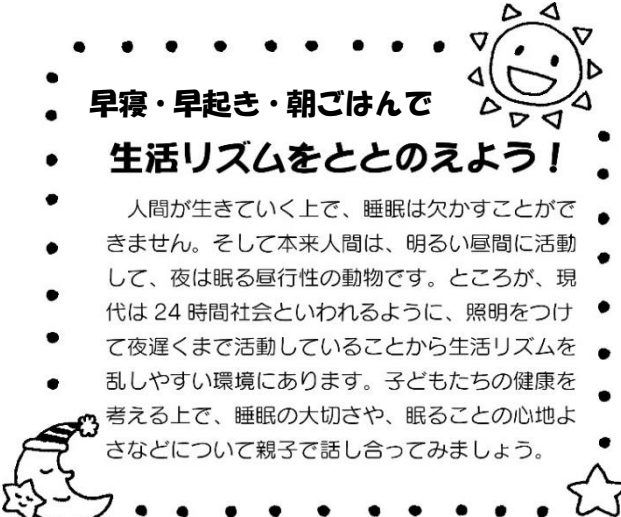
たくさんのお願いやご協力をいただいている保護者の皆様には感謝を申し上げ、引き続き体調管理をお願いいたします。そして、保護者の皆様も無理をせず、体を労わってあげてくださいね

5月31日は世界禁煙デー  
子どもたちがタバコの害に  
さらされないために



タバコは吸うけれども、子どものいない部屋で吸う、ベランダや屋外に出て吸うといった保護者の方もいるかもしれません。しかし、タバコの残留成分は、衣服や頭髮、呼吸などに残ってしまいます。こうした残留成分に結局、子どもたちはさらされてしまうのです。また、電子タバコも紙巻きタバコと同じように吸った人の呼気を介して、有害成分が子どもに移行します。

早寝・早起き・朝ごはん  
生活リズムをととのえよう！



人間が生きていく上で、睡眠は欠かすことができません。そして本来人間は、明るい昼間に活動して、夜は眠る昼行性の動物です。ところが、現代は24時間社会といわれるように、照明をつけて夜遅くまで活動していることから生活リズムを乱しやすい環境にあります。子どもたちの健康を考える上で、睡眠の大切さや、眠ることの心地よさなどについて親子で話し合ってみましょう。

**ウンチが出るとスッキリする感覚を大切に**

ウンチが出ると、スッキリとして気持ちがよいものです。子どもたちにうんちをだすことは気持ちがよいことを知らせるためにも、乳児のおむつ交換の時から「うんちが出てよかったね！スッキリしたね」などと声かけをしていくことが大切です。排便が「心地よいこと」という意識付けにもつながっていきます。便秘時はお腹を温め、腹部マッサージをしたり、こより浣腸などで排便を促す方法もあります。

**本当にあった怖い話**

これは本当にあった怖い話です。3歳の女の子がいました。その子は爪がとても長かったためお友達と遊んでいる時、お友達の目にその子の爪がひっかかり、角膜に大きな傷が入ってしまいました。その後は、手術を行いました…

もう一つ…。1歳の男の子がいました。その子も爪が長く、遊んでいる最中にお友達の顔をひっかいてしまい血だらけに…。子どもの爪は紙のように薄いため何が起こるかわかりません。日頃から短く切りましょう。お友達を守るだけでなく、自分を守るためでもありますよ～

