

2月



ほけんだより



暦の上では、春がはじまりました！
暖かい日差しの春は、もう少し先ですね。ですが、花粉は舞い始めているようです。子どもたちについても、花粉症かと思ったときは、一度病院受診を。



令和4年2月4日
第二王子町保育園
後藤 宮子

子どもも花粉症の症状はつらい…!!



昼間に元気がなかったり、眠そうにいませんか。花粉症の症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)のために、眠りが浅くなり睡眠不足になっているのかもしれません。辛い症状の放置は「集中力・記憶力の低下」につながります。夜の症状にも注意しましょう。気になる症状がある場合は、一度受診してみてください。

気をつけましょう!! しもやけ

子どもは大人に比べて皮下脂肪が少なく体温が逃げやすい、外気温の影響を受けやすいという特徴があります。その上寒くても外で遊ぶことが多く手足が濡れても気にしないので、大人よりもしもやけに注意が必要です。



しもやけ しもやけの対処法



腫れて赤くなるばかりか、とにかく強い痒み特徴的。
でも、掻きむしってしまうと皮膚がめくれて傷が出来ることも。予防や早めの対処が大切です。

・寒いところではしっかり防寒

寒暖差があるとリスクアップ。冷える前に保温。

・つま先を締め付ける靴を避ける

窮屈な靴や尖った靴は血行が悪くなり悪循環。

・湿気を避ける

靴下や手袋は濡れたままにせず取替ましょう。

・身体を内側から温め、血行を良くする

温かい物を食べる、ゆっくり入浴する。

・入浴時のマッサージ

優しくほぐすと血行が良くなり、効果アップ。

・皮膚科受診

痒みや痛みが引かず、悪化する場合には、早めに医療機関を受診しましょう。



お湯につける



よくマッサージ

進級・就学を控えて、気持ちが不安になる季節です

4月からの進級・就学に向けて心の準備とバランスを整える時期ですね。**どきどき・わくわくの裏側**の「緊張」を上手にほぐしてのびのびと成長の一步を踏み出して欲しいと願っています。

大人が出来るサポートは？
いくつかご紹介したいと思います。
是非お役立て下さい♪



・否定的な表現を避けて、肯定的な捉え方を心がけましょう。

例) 「〇〇が出来ないと1年生になれないよ」
「〇〇が出来たら、素敵な1年生になれるかな」

例) 遊び始める前に
「今日は何して遊ぼうか？」と声をかけてみてください。
子ども自身に決定権を与えるのです。「お絵かきがしたい」「粘土で怪獣を作る！」など子ども自身が希望を告げたら、「絵を描くのが好きだね」「怪獣粘土、できあがり楽しみだね」など子どもの気持ちを後押しする言葉で返しましょう。自分自身で決定したことを、親が肯定的な言葉で返すことによって、子どもの心に自信が生まれます。

・兄妹と比べない。

当たり前なことでも【日常の小さな一步】を見つけ、**具体的にたくさん褒めること**で自信をもって進級就学を迎えられると良いですね。