

# ほけんだより 1月号

令和5年 1月  
しいの木保育園  
看護師 鈴木

## 12月のしいの木保育園

中旬までは風邪症状でのお休みが多かったです。

- \* 突発性発疹 1名
- \* 新型コロナウイルス感染症  
陽性者 11名

家庭内での濃厚接触者でお休みになってしまった子ども多くいました。

\* 鼻水の出る季節となり、中耳炎の子ども目立ちました。「耳が痛い」「耳ばかり触っている」は注意しましょう。

\* 1月からは子どもの感染症シーズンと言われています。おとな子どもも乗り越えましょう！



## のどがいたい!!!

色々な感染症で起こる「のどが痛い」子どもたちが不機嫌になったりご飯が食べられなくなったりします。

のどが痛い原因は?・・・ほとんどもがウイルスによるもの

①口の中を見てみましょう・・・のどの奥にポツポツとできてませんか?赤く腫れていませんか?普段から口の中を見ておきましょう。

②環境・・・乾燥していませんか?

③食事は摂れていますか?

○冷たい物は喉の感覚を鈍らせるので飲み込みやすい。

○やわらかく飲み込みやすいもの・・・うどんやおかゆ

×すっぱい物・・・オレンジやみかん酸味のあるものは避けましょう。

日本の子どもの8割が口呼吸になっているそうです。口呼吸だとウイルスがのどに付きやすくなるため注意が必要です。検索してCheck!⇒「[お口ほかん](#)」

## 知っていますか?こんな場所

- \* 偏食外来-どうして食べてくれないの-外来  
年齢相応の食事を食べたがらないお子さん(原則3歳未満)

- \* 小児頭痛外来

子どもの繰り返す頭痛。子どもにも片頭痛があります。仮病と勘違いされ苦しむ子どもも・・・。(15歳まで)

- \* こどもの心とからだ外来

寝れない、起きれない、ゲーム依存等

その他「こどもの足外来」「姿勢外来」など 近隣にはなかなかないのですが、子どもの様々な悩みに専門的に対応してくれる場所があります。

また、怪我が多い・体の動かし方が下手・ゲームばかりして身体を動かさない・・・などの悩みに対応してくれる場所もあります。

小さな「気になる」に原因があるかもしれません。こんな場所があることを知っておいてもいいですね。



## 香りと医療・からだ・こころ

近年、アロマセラピーは身近な存在となり、医療介護現場においても活用されています。香りによる精神の安定、痛みの緩和などに表われる通り、香りを感じる脳とからだは深く関連しています。

しいの木保育園の玄関にも園長先生が「香りの場所」を作ってくれました。送り迎えの保護者さんからも反応の声があります。

香りに関する反応は個人差があるため、香りで気分が悪くなる方がいましたら遠慮なく声をかけてください。



## いのちの絵本紹介

「生きる」

谷川俊太郎作

子どもたちが過ごす何気ない日常のなかにこそ、生きていることのすべてがある。繰り返し読んで子どもの記憶の片隅に残る。大人もどうぞ。