



ほけんだより



伊江村立東保育所 令和7年 2月 3日 (月)

気温の低い日が続き、沖縄も寒くなり冬を感じますね。子ども達も鼻水や咳の症状がある子ども多く見られます。咳や鼻水は軽く見がちですが、早めの対応をいただき悪化させないようお気を付けください。

あっという間に今年度も残すところ2か月となりました。進級に向け、各クラスとも心と体の発達やバランスを見ながら対応しています。何か気になることや心配事がありましたら、気軽にお声かけください。



子どもへの声かけ

子どもとのきずなを強くし、子どもの心や社会性を育てていくためには、赤ちゃんのときからの大人の言葉かけが大きな役割を果たします。

0歳～ 行動の前には必ず声をかける

急いでいるときにも無言は禁物。「〇〇ちゃん、おむつ替えようね」など、名前を呼んで次にする行動を説明しましょう。

1～2歳 気持ちに共感する

「うれしいね」「悲しいね」など、子どもの思いを言葉にしていけることを繰り返す中で子どもは大人への信頼感を深め、また言葉を覚えていきます。

2～3歳 プラスの言葉で

「上っちはダメ」ではなく「下りようね」と、肯定的な言葉をかけましょう。「ダメ」と言われ続けると、主体的な行動ができなくなってしまいます。



2～3歳 子どもに考えさせる

「こういうときはどうするんだっけ?」「どうすればいいと思う?」など、子どもに考えさせるような言葉も効果的です。

アレルギーとは限らない じんましん

どんな症状?

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。



原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治まるまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まることがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。

睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

●子どもの就寝時間の国際比較



睡眠の量も質も大事です!

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも、なるべく午後9時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

