

# みどり保育園

2022年 6月

# ほけんだより

担当

6月と言えば、梅雨、食中毒の危険の他、近年の温暖化により、大雨、台風による災害、熱中症、コロナ感染と私たちの健康に影響を及ぼす事柄が増えています。無理をせず、安全にそしてコロナウイルス感染予防対策を行い、日常生活を送るよう心掛けてください。

## 5月のみどり保育園の子どもたちの健康状態

嘔吐症状	10名	下痢症状	13名	発熱	8名
目もらい	1名	とびひ	2名		

原因不明の嘔吐下痢症状が流行しました。嘔吐物は、嘔吐処理の手順に沿って適切に処置しています。

下痢便については、保育中に2回以上下痢が確認された際は、電話連絡し、お迎えをお願いしています。便の状態によっては、病院受診をお勧めしています。虫刺されも多く、その後とびひになっている園児もいます。害虫予防、ダニ予防に心がけましょう。

## 食中毒予防

### 食中毒3原則

食中毒菌を付けない

食中毒菌を増やさない

食中毒菌をやっつける

食品の購入は新鮮で消費期限を確認

食品の保存は冷蔵、冷凍を確実に

食品の下準備は清潔な台所で

調理は、適切な温度で

食事前には手洗いを

残った食品の保存、調理に注意

## むし歯予防（6/4は予防デー）

- ①食事に気を付けよう  
甘いものとりすぎ注意
- ②歯と口をきれいに  
食事の後に歯を磨こう
- ③強い歯をつくろう  
バランスのとれた栄養  
むし歯の予防処置を
- ④早期発見早期治療  
定期的に歯の健康診断  
むし歯は小さいうちに治療

小児科医の成田奈緒子医師は「子育ては脳育て」と言われています。

子どもの成長の源は「脳」にある。

毎日の普通の生活が、子どもの脳に「良い刺激」を与え、積み重なることで子どもの脳を健やかに育てる。

## 8歳までの子どもの脳の育て方

### ① 赤ちゃん期（0～2歳）

どんなときもギュッと抱っこ

お日さまリズムに合わせた生活を

### ② 幼児期（2～6歳）

「早寝早起き朝ごはん」を確立し

「大丈夫」「まあいいか」と思える「元気脳」を育てよう

### ③ 学童期（6～8歳）

「小学生だから」というシフトチェンジは不要

子どもへの「心配」を減らし、「信頼」を増やしていこう。



脳育てはしっかり働く「体の脳」をつくることから

<体の脳>

朝起きる

夜に寝る

ご飯をきちんと食べる

呼吸を整える

体温調節する

姿勢を保って元気に活動する

<おりこうさん脳>

会話する

本を読む

学習する

運動する



## 「イヤイヤ」や登園時の大泣きは、脳がすくすく育っている証拠

集団生活の中で自己主張したり、がまんしたりして自分自身をコントロールしていく幼児期の特徴です。子どもがイヤイヤしただしたら、「脳がすこやかに育っている」と思って間違いありません。子育てに自信を持ってください。「我が子の脳を育てる絶好のチャンス」ととらえ、「なぜイヤなのか」「どうしたいのか」を子どもに考えさせるような言葉がけをして下さい。