



ほけんだより1月号



令和4年1月4日
富山市こども保育課

あけましておめでとうございます。新しい一年のスタートです。

年末年始は、ご家族で楽しい時間を過ごされたことと思いますが、夜更かしなどで生活リズムが乱れがちです。気持ちも新たに健康に気をつけましょう。

生活習慣を見直し、冬を元気に過ごしましょう！

* 早寝・早起きをしましょう *

早寝・早起きは、子どもにとって良いことばかりです。早寝・早起きをするためには、寝る時間を決めて、習慣づけることが大切です。

睡眠を促すために、毎日決まった時間に、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌ったりします。また、身体を優しくトントンとたたくのも効果があります。

朝は、陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。朝食をきちんと食べることで、排便にも繋がり、一日がすっきりとした気分で過ごせます。夜早く寝かすポイントは、朝早く起こすことですが、無理のない生活リズムを作りましょう。



* 手洗いをしましょう *

ていねいな手洗い・うがいは感染症の予防につながります。子どもと一緒に正しく手洗い、うがいをしましょう。



* おうちでできるリラクゼーション *

☆いつでも、どこでも、深呼吸しましょう！

- ・鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って、
- 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります。



☆いつでも、どこでも、手をぎゅーっとしましょう！

- ・手をグーにしてぎゅーっと握って、ふっと手の力を抜きます。

☆いつでも、どこでも、足をぎゅーっとしましょう！

- ・かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて、ふっと足の力を抜きます。



(新型コロナウイルスに負けないために リラクゼーション編)

寒い時期の事故・転倒に注意しましょう！

年末年始は、何かと忙しく、ついうっかり子どもから目を離してしまうこともあります。事故やけがのないように注意しましょう。

朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て、転倒事故に気をつけましょう。

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



◆ 感染症にかかった後の登所（園）について

嘔吐・下痢・かぜ症状がおさまった後も、ウイルスの排出は数日間から数週間続きます。登所のめやすを守っていただき、二次感染がおこらないようにしましょう。

また、朝に発熱がみられなくても、食欲や機嫌などから、子どもが集団生活に適應できる状態か観察して登所（園）するようにしましょう。

体調が気になる場合は、登所（園）時に、職員に伝えるようにしましょう。

＜ホームページから意見書・インフルエンザ治癒報告書をダウンロードする場合＞

ホームページ→市民の皆さま→福祉 保育所等→意見書・インフルエンザ治癒報告書



* 保育園 感染症情報* (過去3年1月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

平成30年度	① インフルエンザ 1464名	② 感染性胃腸炎 118名	③ 水痘(水ぼうそう) 100名
令和元年度	① インフルエンザ 416名	② 溶連菌感染症 412名	③ 感染性胃腸炎 94名
令和2年度	① 溶連菌感染症 47名	② 水痘(水ぼうそう) 13名	③ 突発性発疹 12名

☆あなたもほめ上手！

＜視点を変えてほめ上手でグングン子育て！より抜粋＞

ほめるとは、「それはよいことだよ」というポジティブサインです。ほめて育てることがいいとわかっていても、子育てをしているとつい注意が先に出てしまうもの。

しかし、「いいな」「がんばったな」「またしてほしい」と思った行動は、すかさず言葉や態度で表現してほめるようにしてみましょう。

心で思うだけでなく「〇〇できたね」と行動を承認し、さらに

「うれしい」「ありがとう」などあなたの気持ちを伝えることも忘れずに。

