



さわやかな風を受けて元気いっぱい遊ぶ子どもたち。新しい生活にも慣れてきた頃ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムをきちんと整えてあげることが健康管理の基本です。親子で生活リズムを見直してみましょう。

保育園の健康状況

- *発熱を伴うかぜをひいている子がいます。
- *胃腸炎にかかった子がいます。

朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯です。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①6時に起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝ご飯を食べる ⑤歯をみがく ⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終わるごとに「次は何をするのかな?」と一緒に考えます。一人で表を見て行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子どもの様子に「あれ? いつもと違う?」と感じたら、連絡帳に状況を書いて頂けると園でも気を付けて様子を見ることが出来ます。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がないなど。書けなかった場合は、登園時にお知らせください。



子どもが吐いたとき・・・感染性胃腸炎が流行っています。子どもが吐くとはどんな時か知ることは看病の基本となります。

◎考えられる原因：感染・食べすぎ・便秘・ストレス・咳き込み・乗り物酔い・打撲・泣きすぎ・興奮など

◎どうして吐くの?：おう吐は、「いまそれいりません(不要です)」と体内の悪いものや余分なものを外に出そうとする体の防御反応です。赤ちゃんのころは、胃の形がとっくり状でまっすぐ。逆流を防ぐ力も未熟で容量も少ないため、あふれ出て吐きやすい特徴があります。1歳を過ぎるころ胃も育ち、おう吐の回数も減ります。

◎吐いた時の観察ポイント：①どんなものを吐いた?(回数・内容・形・色・におい) ②子どもは?(体温・顔色・爪の色・きげん) ③ほかの症状は?(下痢・腹痛・頭痛・耳痛)

◎病態：おう吐は、胃から腸へ飲食物が送られず、胃から食道に逆流して口から出ることです。おう吐によって水分や電解質も体から出て行ってしまうため、脱水や脱力感が起こりやすくなります。そして、逆流する際に食道の粘膜が傷つくこともあります。

◎ケア：①着替える②水分摂取(1)吐いた後1時間は飲まない・食べない(2)水分を開始するときは、まず1口含み、5分ほどおう吐しないか反応を見る(3)吐かなければ、少しずつ飲ませる③ゆったりした服装④寝かせる⑤優しく声をかける

子どもが吐いてしまったとき、不安と動揺でいっぱいです。優しい言葉をかけてあげることで安心させてあげましょう。