



ほけんだより

2月号



平成30年1月31日
軽野保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦のうえでは立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

おねしょ対策

おねしょをしてしまっても…

■起こさない

おねしょされると困るから、と夜中に起こすのは禁物。睡眠リズムが乱れてしまい逆効果です。朝までぐっすり眠らせてあげることこそ、おねしょ卒業の近道です。

■怒らない

おねしょは、子どもからすれば無意識にしまったことで、自分ではどうしようもできないこと。怒られても何も進歩しません。おねしょをしてしまっても、温かく見守ってあげましょう。

■焦らない

おねしょは生理的な発達によって多くの場合は自然に卒業します。子どもの能力やしつけとは無関係です。おねしょをするうちはおむつをして構いません。それぞれのペースで気楽に卒業を待ちましょう。

眠る前にしておくこと

- 1、水分の調節をする
- 2、夕食は寝る2～3時間前に済ませる
- 3、寝る直前にトイレに誘導する
- 4、おねしょをしていたら起こさないように静かに着替えをさせる
- 5、おねしょパンツを着用する

