

毎日寒い日が続いていますね。保育園では厳しい寒さの中でも元気な子供達。しかし低温、低湿度の冬はウイルスが好きな季節です。2月はお遊戯会を予定しています。ウイルスに負けない身体づくり・環境づくりに気を配り、寒い冬を元気に乗り越えましょう。2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」です。笑顔はそれだけで、体の免疫力がUPしたり、リラックス効果があったりと健康のためにとっても大切です。

できるかな？ 「ありがとう」の魔法



ありがとう
感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

おはよう
元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

親切のきっかけは...
ある調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第1位は**お母さん**。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。
また、第2位は**初めて会った人**。知らない人が電車やバスで席をゆずっているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う人が多いようです。
私たちが思っている以上に、子どもたちは大人を見ています。そして、その姿が与える影響は大きいのです。

まだまだ注意！ 冬の感染症

体も心も鬼は外！

- 夜ふかしをしない
- バランスよく食べる
- 疲れをためない

感染症予防のポイント

減らす・入れない・戦う

- こまめな掃除や換気で室内のウイルスを**減らす！**
- マスクや手洗いで体にウイルスを**入れない！**
- 食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと**戦う！**

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季節」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山満る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一気に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。
みなさんも、あと2カ月で次の学年に笑って新年度を迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、謝っていないこと...今のうちに、スッキリしておきましょう。
そして、体調管理も大切なポイント。早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる

「ヤバイ」はヤバイ！

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

- おいしい
- 感動した
- こわい
- 緊張する
- ヒドイ
- カッコいい
- おもしろい
- まちがった

お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

子どもの嘔吐

こんな時どうする？

● 感染性胃腸炎など、冬に気をつけたい病気の流行が予想されています。もしお子さんが吐いてしまったら...こんなところを見てあげてください。

① 確認するべきポイント

- 熱があるか
- 便の状態、おしっこの回数
- 頭やおなかを痛がっているか
- 周囲に似た症状の人がいるか

① 注意してほしいこと

- 吐いた直後は水分を与えず、少し落ち着いてから白湯やお茶などをひと口ずつとらせる
- ぐったりしている、顔色がおかしい、何度も吐く場合は、すぐに受診を

吐いたことに驚いて怖がり泣いてしまうことも。「大丈夫だよ」と安心させてあげる声かけも忘れずに。