



ほけんだより

令和2年6月1日

中城みなみ保育園・幼稚園

看護師 野沢亜由美

新型コロナウイルスによる外出自粛の要請が長引き、保護者のみなさまには子供たちを感染のリスクから守るための家庭保育や、朝の体温チェックなど、ご協力を頂き本当にありがとうございます。子どもたちの元気な姿をみて安心するとともに、今までの生活が早く戻ることを願うばかりです。まだまだ戸惑いのかにはありますが、引き続きみなさまと一緒にお子さんの安全や健康管理に努めていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルスの感染拡大にともなう子どもたちのストレスと対応について

コロナウィルスの影響によって、外出の制限やたいせつな行事の中止や縮小などに伴う戸惑いや不満で子どもたちは多くのストレスを抱えていることが予想されます。大人が今できることは「安心感を与え続けること」であり、そのために知っておくとよいことをまとめましたので参考にさせていただければ幸いです。

1. 回復する力をみんなが持っています 人の心には安心・安全感によって、ストレスから回復する力が備わっています。

このような力を発揮させるためにも、睡眠、食事をはじめ、できるだけいつも通りの生活を送るよう心がけることがたいせつです。

2. いつもとちがう様子がみられることは自然なことです 人には、ストレスに対して不調な状態を起こして自分を守ろうとする働きがあります。

不調な状態は心の安全弁の役割を果たしており、心を守る自然な反応と言えます。不調な状態がすぐに出てくることもあれば、しばらくしてから出てくることもあります。不調の表れ方には個人差がありますが、多くは時間とともに落ち着いていきます

3. 気をつけるとよいこと

1) きょうだい喧嘩や親子喧嘩が増える背景には漠然とした不安や不満が隠れています。

「ずっと家にいたら誰でもイライラしてくるよね。ちょっと体を動かしてみようか」と運動を促したり、好きな音楽を聴いたりして、気持ちの切り替えになるようなことを積極的に取り入れましょう。

2) 子どもの話をいつも以上に聞いてやりましょう。

3) 家族を支えようと子どもなりにがんばっています。「ありがとう、助かったよ」、「よくやっているね」と労ったり、ほめたりしましょう。

4) 子どもがスキンシップを求めてくるときは受け入れましょう。



夏コロナの注意点

熱中症（マスク熱中症）

- ・外出の自粛が続いたことで例年に比べて暑さに慣れていない可能性があります。
- ・顔は凹凸があり汗をかくので優れた放熱器官ですが、マスクをすると機能しません。
- ・その変わりとして手足などを露出して放熱するといひそうです。
- ・日頃マスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。
- ・口渇の鈍化（マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなる）傾向にある可能性もあり、知らないうちに脱水が進んでしまう。
- ・マスクを外すのが面倒、不安で水分補給が遅れてしまう。
→気づかないうちに脱水が進み、熱中症リスクがUP！！

食中毒

食中毒の原因となる細菌が増えるのに絶好な季節。1年の中でも食中毒の発生件数が多くなっています。細菌は目に見えないから避けることができない、と思うかもしれませんが。しかし簡単な予防対策をきちんととれば、予防することができます。食中毒は、何より予防が肝心です。原則は手洗い！！

今年は今までの予防策に加え、飲食店のテイクアウト増での食中毒も懸念されています。食中毒を防ぐ配慮を行っているはずだが、持ち帰った後なるべく放置しない注意が必要。

→コロナ、熱中症、食中毒を予防してこれからの季節を乗り切りたいですね！！

6～7月 梅雨時期に注意したい感染症



NO.1 溶連菌感染症(すでに当園でも5月から数名の園児が罹患されています。)

病名主な症状：風邪症状・粟粒大の発疹・莓のような舌

感染しやすい期間：適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間



NO.2 咽頭結膜炎（プール熱）

病名主な症状：高熱、のどが腫れ痛む・目の充血

感染しやすい期間：発熱、充血等症状が出現した数日間



NO.3 手足口病

病名主な症状：手のひら、足の裏などに水疱

感染しやすい期間：手足や口腔内に水疱・潰瘍（かいよう）が発症した数日間