

# 2018年 9月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ  
HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 222

一年の中で、昼と夜の長さが同じになる秋分。日中の日差しはまだまだ強いですが、朝夕の気温は少しずつ下がり、しのぎやすくなりましたね。秋といえば、実りの秋!! くり、さんま、きのこ、秋なす。果物でいうと、なし、かき、ぶどう。美味しい食べ物がたくさんありますね。



他にも『〇〇の秋』に当てはまるものは、読書やスポーツ、芸術などがありますが、子どもたちには、いろいろな経験を通して、自分で考えたことや感じたことを表現する楽しさを味わってほしいですね。

心地よい秋の風を感じながら、今月もぐんぐん元気におおきくなあれ!



## ほのほの日記

8月は、夏風邪の診断で高い熱が続く子が多くみえました。また、咽頭結膜熱や手足口病、RSウイルスの感染症で来所される子が数名おられました。

1ヶ月ぶりに来所した1歳のRくん。熱があらながらも機嫌は良く、おしゃべりタイムが始まりました。保育士の言葉を真似したり、いろいろな音を発したり、1ヶ月間の成長は早く、お話しがたくさんできるようになってびっくりしました。0歳の時から利用されているRくん、今まではつかまり立ちや歩く姿を見せてくれています。今後どんな姿を見せてくれるか楽しみです。

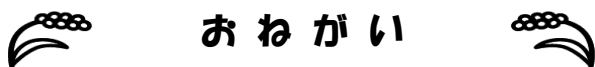


他のお友だちでも“こんなことができるようになったんだ!”と感心させられることが多々あります。できることが増えたり、自我が芽生えたり、周りのことに気が向くようになったり…そんな姿を見られてスタッフ一同、嬉しく思っています。病状が良くなることを願い、一人ひとりの成長を願い、一期一会を大事にしながらこれからも務めていきたいです。



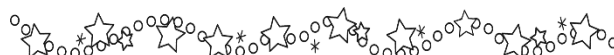
## 防災意識を高めよう

9月1日は防災の日です。この機会に『地震の時』、『火事の時』にとる行動や、その予防について話をしておきましょう。“揺れたら頭を隠す”、“火の煙を吸わないように口を手で覆う”などの対策は繰り返し聞いて行動することで身に付きます。日ごろから、親子で話してみましよう。



## おねがい

お家から、おもちゃ等を持参される場合、必ず記名をしてお持ちください。又、書いてあっても薄くなつてよめない場合があるので、持ってくる際、確認をお願いします。

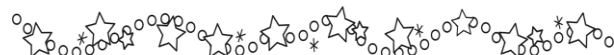


## すこやかな成長に欠かせない 睡眠と生活のリズムについて

子どもにとって、睡眠はすこやかな成長のために欠かせない大切なもの。生活のリズムが不規則で睡眠不足になると、朝食が食べられず、頭がぼーっとして、遊びや活動に集中できないなど、一日の活動が鈍ってしまう原因になりかねません。

また、睡眠中は体の成長だけでなく、情緒の安定にも大事な役割を果たす、さまざまなホルモンが分泌される時間でもあります。

心身ともに元気な子どもに育てるため、睡眠と生活のリズムについて見直しましょう。



### 遅寝遅起きの生活だと…

- ・朝食が食べられない
- ・腸が活発に働かないためうんちが出ない
- ・ぼーっとしてものごとに集中できない
- ・イライラするなど精神的に不安定



生活のリズムを整えるには、早寝早起きから

生活のリズムを整えるには、一日を通して規則正しい生活を送ること、また、それを繰り返すことが基本です。子どもは自分で生活習慣を整えることができないため、大人が見直し、取り組んでいきましょう。

### 一日のリズムを整える5つのポイント

- 1.起床
  - 2.食事
  - 3.排便
  - 4.外遊び
  - 5.就寝
- それぞれの時間を定めましょう!



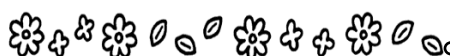
仲間ナースのついでに

### おりこう(お利口)さん

~clever~

おりこうさんとは…

- ◎抜け目がないこと
- ◎利発な子ども
- ◎要領がいいこと
- ◎かしこいこと
- ◎聞き分けの良い子ども
- ◎頭がいいこと



『おりこうさん』とは、褒め言葉に使いますが、昔も今も使っているんですね! プラボー、クレバーなど今どきのお子様にはそのような言葉が通じるのでしょうか。私はいつもお子様にすぐに『おりこうさん』といいます。みんな良い顔をしていますよ。『おりこうさん』がわからない子には、できたこと素晴らしいことなどを拍手(パチパチ)して態度に表すと得意そうな顔をしています。毎日楽しい保育室です!

### ケガの応急処置

### 頭を打った編

- ✓頭部に傷やへこみ、腫れがないか
- ✓出血していないか
- ✓手足の動きに異常はないか
- ✓どこで、何で打ったか



◎頭を打って激しく泣いても、そのあと元気があり食欲も普段通りであれば、ひとまず大丈夫です。ただし数時間後に具合が悪くなることもあるため、1~2時間は様子を見ましょう。打った箇所が腫れている場合は、ぬれタオルか、市販の熱冷まし用の冷却シートを貼り、頭皮に切り傷がある場合は、病院で縫わなくてはならないこともあるため、よく観察します。

こんな時は病院へ



- ・頭痛、目が見えにくいと訴える
- ・意識や呼吸がおかしい
- ・顔色が悪い、吐き気や嘔吐がある
- ・手足のしびれ、動かない
- ・鼻や耳から出血

### 言葉あそび:ことわざ

- 聞いて千金、見て一文(きいてせんきん、みていちもん): 話に聞くのと実際に見るのとは、大きな違いがあること
- いずれ菖蒲か杜若(いずれあやめか かきつばた): どちらも優れていて、選ぶのに困ること
- 平気の平左衛門(へいきのへいざえもん): まったく平気だという事
- 百も承知、二百も合点(ひやくもしょうち にひやくもがつてん): 「言われるまでもなく大丈夫」と請け負うときにいう言葉

