

8月 保健だより

令和7年8月1日

こぼうしこども園

毎日溶けそうな暑さが続いています。熱いと食欲がわかなくなったり、冷たいものばかりを食べたりしてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりと食事、休息をとることが大切です。

お盆休みなど、お休み中も生活リズムがくずれないように心がけ、元気に登園できるようにしましょう。



夏の感染症について

先月25日に小児科医師との研修会があり、竹田総合病院の小児科医の長澤先生よりお話を聞いてきましたので、その中で、特に子ども達の自身の健康について大切なことをお伝えしたいと思います。

○下痢

明らかに水分の多い便を下痢という。元気で食欲のある場合もある。便は基本的に感染性のあるものと考えてよく、「胃腸炎」と診断された場合はすべて感染する。

※白色便、血便の場合は特に注意が必要。

○結膜炎

・ウィルス性結膜炎・・・飛沫・接触感染する。
石鹸と流水での手洗いが有効となる。
目の症状が軽減しても、便中にウィルスが数週間排出されている。



目の赤み、異物感、痛みなどの症状の強い場合は、眼科受診が望ましく、発熱を伴う場合は小児科を受診し必要があれば眼科を受診する。



皮膚は第二の脳



指先や腸など“第二の脳”と呼ばれていますが、皮膚も同じく“第二の脳”と言われています。これは皮膚は『露出した脳』であり、皮膚に直接刺激を与えることで脳が育つと言われています。なぜ「露出した脳」なのかというと、皮膚と脳は同じ「外胚葉（がいはいよう）」という細胞からつくられていて、そのため皮膚からの情報は、視覚情報や聴覚情報とは違い、ダイレクトに脳へと伝わり、脳を大いに刺激することがわかっているそうです。

赤ちゃんは泣きたい時など、自分の感情を皮膚を通して出そうとします。感情がバーンと皮膚から飛び出しそうになる不安を、大人がぎゅっと抱っこすることで子どもは安心することができます。また、「感情を出していいのはここまでだよ。」と教えてあげることができ、赤ちゃんの頃のこの関りが後に、キレない子どもを育てるそうです。また、スキンシップが足りないと、情緒の不安定さや対人関係の困難さに繋がります。

安心できる中での皮膚の触れ合いは、“オキシトシン”という幸せホルモンも分泌されます。心をリラックスさせるだけでなく、挑戦しようとする気持ちも育めるようなので、親子でたくさん触れ合って、子ども達の幸せホルモンを満タンにしてあげてほしいと思います。

講演「愛着関係を育む保護者支援」 一般社団法人 親と子どもの臨床支援センター 代表理事 帆足 暁子氏

令和七年度第一回会津若松市保育士会研修会より

○水いぼ

プールの水では伝染しないが、タオルの共有や、皮膚と皮膚が直接触れることで伝染することがある。浸出液などでグチュグチュし、乾いていない場合は覆うようにする。



～映像メディアの問題～

YouTube など映像メディアの長時間使用により、言葉やコミュニケーションに遅れが出ます。見すぎることで、目が楕円形になり、失明するケースもあり、また自分の非を認めないなど性格の変化もみられるようです。

親がメディアに夢中になり子どもを放置している時間を、子どもがメディアを観ている時間にした方がよいともいわれるくらい、子どもに悪い影響を与えますので、親子での長時間視聴は避けましょう。

