

2023年5月1日発行  
病児保育おはな  
看護師：田上とみ

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



### 成長曲線から見る小児の発達

0～3歳児では市町村の定期検診があるため、低身長・言葉の発達の遅れ等、早期発見をしやすいですが3歳～就学までの子ども達は健診もないため発見が遅れやすいです。各園でも毎月身体測定を行っています。ご家庭でも成長曲線を確認してお子さんの成長を感じて下さい😊

#### 子どもの成長を左右するもの

- ①食生活：全ての栄養素をバランスよく！
- ②運動：食事で得た栄養素を骨・脂肪・筋肉・血にするために必要！  
体を動かす事で代謝が活発になり成長しやすい状態になる
- ③睡眠：成長のカギ「成長ホルモン」は睡眠中に分泌される！  
「寝る子は育つ」は本当なんです😊
- ④精神(愛情・心理)：家族や友だちとの触れ合いが子どもの心・情緒を安定させる  
(心が不安定になると体の変調をきたし不眠・食欲減退にもなります)

#### 成長に関するホルモン

- ①成長ホルモン：骨の成長を勧める物質を作り、骨の成長を促す
- ②甲状腺ホルモン：骨に働きかけて骨の成長を促す
- ③性ホルモン：思春期の骨の伸びにスパートをかける



### ♪たくさんほめてぐんぐん成長♪

子どもは「ほめられる」と自信を持ち行動ができるようになります😊

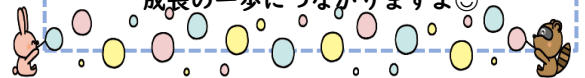
#### ☆ほめ方のポイント☆

- ・出来るだけ早く  
(している最中・直後が望ましいです)
- ・視線を合わせて  
(笑顔を見せることが大切です)
- ・名前を呼んで  
(注意をひいてしっかり伝えましょう)

#### ☆こんなほめ言葉も☆

- ・感謝する  
「〇〇してくれてありがとう」
- ・励ます  
「もう少しだね。がんばれ！」
- ・気付いていることを知らせる  
「ひとりでやってくれてるんだね。」

言葉かけ一つでお子さんの成長の一步につながりますよ😊



### ♪マネをし合うと心の成長に♪

例えば、子どもが笑ってくれると思わずニッコリしますよね♪  
その逆も♪お母さんが笑いかけると子どもも反応して笑顔になります😊

人間には見た物を脳で再現してマネをする機能が備わっています。マネをし合う事で将来、人の気持ちを想像したり状況を考えて行動がとれるようになるためにも大切だと言われています。ご家庭でも是非試してください♪

### 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



爪が長いとどこかに引っかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的な切ったださるようお願いいたします。

### 🦷 歯の健康 🦷

#### フッ素とは？

エナメル質の修復促進・歯質強化・菌の働きを弱めるなど、むし歯の発生予防に効果的です。フッ素入りの歯みがき・定期的なフッ素塗布(歯科受診で塗布)をお勧めします。

### 4月 病児保育利用状況

(急性)咽頭炎 急性中耳炎 急性扁桃炎  
急性上気道炎 急性鼻咽頭炎 ヘルパンギーナ疑い

計：21名

新型コロナウイルス感染症が令和5年5月8日から季節性インフルエンザ等と同様の分類である「5類」に移行しました。

🦸病児保育おはな🦸では、大切なお子さまを安心安全な環境でお預かりできるよう、引き続き職員のマスク着用を継続させていただきます。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。