

ほけんだより

令和3年2月 虹のこころ保育園



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。園内は子ども達の元気な声と笑い声に溢れ、不思議と寒さを忘れてしまいます。緊急事態宣言が再発令しましたが日々の健康観察、感染対策をしっかり行い元気に過ごしていきたいと思ひます。

手指衛生について



手指衛生には流水と石鹼による30秒以上の手洗い、もしくは70%以上のアルコール消毒液を用いた15秒以上の手指消毒を行います。手洗いの習慣を身につけている途中である子ども達は石鹼と流水による手洗いで、石鹼は固形では不潔になりやすい為、液体石鹼が推奨されています。

保護者の手指消毒は、施設の状況や場面にに応じてアルコール消毒、流水の手洗いを使い分けていくと良いです。

こんな時は手を洗おう！

施設に入った後

家に帰った時

オムツ介助やトイレの後

鼻水やよだれを触った後

料理前・食事の前後

外遊びや動物に触った後



子どもとスマホについて



近年のスマホの爆発的な普及に伴い、スマホが日常的に子育てにも利用されています。便利な反面よくない影響があることはわかっていますが、どうすればよいかわからず、漠然と不安を感じている保護者が多いようです。

睡眠

特に寝る前に使うと、画面の光に含まれるブルーライトの影響で体内時計が狂い、寝付きが悪くなったり、睡眠の質が落ちてしまいます。



視力

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。スマホなどの小さな平面画面を見る時間が長くと、視力の発達が妨げられてしまうことがわかっています。

体験

体を動かして過ごすことで、子どもの体力・運動能力だけでなく五感や共感力も育まれます。五感をバランスよく使っていくことが脳の栄養となり、豊かな感受性や安定した情緒の発達に繋がります。スマホをずっと使用していると五感を刺激する機会を奪いかねません。

子ども達の生活時間の中で、スマホやテレビ、ゲームなどのメディアとの接触時間は1日2時間が限度であろうと考えられています。子ども達の心身の健やかな発達のためには、なるべく見せない(見るときは大人と一緒に見る)できるだけ現実の体験を経験させることが大切だと言われています。

2月のほけん行事

頭髪検査 1日・15日

身体測定 ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組10日

すみれ、あじさい、よつば組17日

ひまわり組歯磨き指導 4日