

# ほけんだより

平成28年1月22日  
長崎大学教育学部附属幼稚園  
養護教諭 森山千穂

今年は暖冬で温かい日が続いていましたが、今週になって急に寒波がやってきました。雪やみぞれも降り、登園した子どもたちは、冷たい手を差し出しながらもとっても嬉しそうな表情をしていました。残念ながら積もることはなかったのですが、屋根にうっすらと積もった雪を下ろしてもらって小さい雪だるまを作ったり、ミニ雪合戦をしたりと今年初の冬らしい光景でした。

さて、冬といえばインフルエンザですが、ついに流行期に入りました。今年は昨年より8週遅かったのですが、県内では早速学級閉鎖、学年閉鎖の学校も出ており、これから本格的な流行期に入ります。子どもたち自身にもしっかり予防してもらおうと同時に、保護者の方、御家族の皆様にも意識して予防していただき、皆様が健康に春を迎えられるよう願っています。



## 咳エチケット ～咳・くしゃみが出たら手で覆う??～



咳やくしゃみが出たらどうしますか？通常は、マスクをしていなかった場合は、手で覆ったり、子どもたちにもバイキンが飛ぶから手で押さえようねと話します。しかし、この感染症が流行る時期は、手指からの接触感染を防ぐためにも直接手で覆うより袖や腕辺りの衣服やハンカチ・ティッシュで覆う方がいいようです。色々なところからの予防ですね。

### ★★ 体位測定時の保健指導から ★★

先週は、体位測定、全体保育と子どもたちに保健指導を兼ねてお話をしました。毎回、子どもたちに話をしながら、色々な言葉をよく知っているなあと驚かされます。私の方が、逆にこの言葉は難しいかどうかこれは、知らないだろうからどんな風に説明しようかなと考えていたことも・・・「あ、知ってる!」「〇〇っていうんだよね。」などの反応があり、感心させられます。(子どもたちの語彙力や反応を見ていると、これは、色々な経験や人との関わり、会話のやりとり、読み聞かせなどからなのだという事も感じ、大事なことだなと思いました。)

さて、話の内容ですが、

(年中) 紙芝居「ばっかりくん」唐揚げばかり食べて野菜嫌いなばっかりくんのお話を讀んだあとに、バランスレンジャー(バランス



レッド、バランスイエロー、バランスグリーン)からそれぞれ栄養と色々な食べ物を食べることの大切さを話しました。子どもたちのお弁当を食べる様子を見てもいつもぱくぱく喜んで食べています。色々な種類の野菜やたんぱく質などバランスよく詰めてある手作りのお弁当を食べて、子どもたちは、元気にたくましく成長し、心も安定して過ごしているのだと感じています。苦手なものも少しずつ挑戦していけるといいですね。

(年長) 「いのちのお話～お腹の中の赤ちゃん～」について話しました。詳しくは次号でお知らせいたします。

全体保育では、「バランスよく何でも食べよう」ということで栄養のお話と野菜の中でも冬の野菜として大根を取り上げました。大根も上の方と下の方では味が違うことや下の方はちょっと辛いことを伝え、本物の大きな大根を見て子どもたちは、「食べたい!!」と言っていました。嬉しいことですね。