



# ほけんだより

第3号



令和6年度

早いもので、今年もあと1ヶ月余りとなりました。今年は、暑い夏が続き、秋を通り越して冬が来た感じでしたね。急激に寒くなると、風邪や感染症の流行も予想されますので、「手洗い・うがい」「早めの受診」をして冬に備え、体調管理をしましょう。

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はありませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

### 内科検診の様子



## 『うれしい言葉』で伝えよう

言葉は人と人をつなぐ大切なツールです。子どもさんは今、言葉の意味や使い方、人に伝わる話し方などを体験していく大切な時期です。親子でうれしい言葉を見つけて、積極的に使っていきましょう。

### 言われて『うれしい言葉』は？

人に言われると『うれしい言葉』と『悲しい言葉』があります。『悲しい言葉』によって、人を傷つけてしまうこともあるので『うれしい言葉』を使うようにしましょう。



じぶんでできて

### 『悲しい言葉』を言われたときは…

「あっちいけ」「むかつく」「うざい」などの悲しい言葉を子どもさんに言われた時は、「その言葉を言われて悲しくなっちゃったな」と率直に伝えます。

乳幼児期は、感情のコントロールを学んでいるところです。発言を禁止するのではなく、言われた相手が悲しくなることを知らせます。悲しそうな保護者を子どもが見ることで「この言葉を使うのはよくないかな」と感じて覚えていきます。

子どもさんに何がいやだったのかなど気持ちを聞いてみてください。そして「かなしくなっちゃったんだね」「もっと○○がしたかったんだね」と子どもさんの言葉をくり返したり、代弁したりします。そのうえで「○○するといいよ」「こういうふうにできたらすごいね」などと伝えるようにしましょう。

まずは子どもの気持ちを聞いてみましょう