



# ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和5年 2月号

## ～人とのかかわり～ 話を聞く力を育むために…♡

子どもたちは、毎日の園生活の中で感じたことを保護者へ伝えていることと思います。話を聞いてあげることによって子どもたちは、聞いてもらうことの嬉しさを感じることができます。子どもが人の話を聞くための力を育むためには、どのような関わりが大切になるか考えていきましょう。



### ♡おとなが子どものためにできること…♡

#### \*忙しいときに話しかけられた時に…

子どもが話かけてきた時に、家事などですぐに対応できない場合もあります。そんな時は、「今、〇〇しているから終わったらすぐに聞くね。少し待っててね。」などと子どもに伝えます。ゆとりを持った気持ちで話を聞く状況をつくりましょう。



#### \*まだ話せない子どもに対して…

乳児は、ことばで気持ちを表現することができません。おとなが子どもの気持ちを察してことばで表現してあげましょう。そうすることでことばを覚える基礎となります。また、気持ちに伝えてくれてうれしいという体験にもつながります。



#### \*絵本の読み聞かせをしましょう

就寝前のルーティンとして読み聞かせをしているご家庭も多いのではないのでしょうか。読み聞かせは、聞く力を育むためにとても大切な時間となります。特に相手とのやりとりが綴られている内容は、相手の気持ちを考える機会にもなり、友だちとのコミュニケーションについて考えるきっかけにもなるためおすすめです。



#### \*話を聞くことの大切さを教えていきましょう



子どもたちに誰かが話している時に話している人を見ることやよく聞くように伝えましょう。話を聞く嬉しさや安心感を経験している子どもは、人の話を落ち着いて聞けるようです。ご家庭でもお子さんの話をゆっくり聞き、思いを受け止めてあげられる時間を大切にしましょう。

# 花粉症の対策をしていきましょう！



毎年1月中旬頃から飛び始めるスギ花粉の対策も早めに行う必要があります。風邪なのか、花粉症なのかの区別が付きにくい場合があります。花粉症のチェック項目を参考にして確認してみましょう。

## 《 花粉症を疑う症状のチェックポイント✓ 》

- 水っぽい鼻水が頻繁にでる
- くしゃみが頻繁にでる
- 鼻のまわりなどにかゆみがある
- 熱はない
- 鼻づまりがある
- 目のかゆみや充血がある
- 毎年同じ時期に症状がでる

チェックに当てはまったら花粉症の可能性ががあります！どんな症状がでているのかを確認して受診時に伝えましょう。



## ※ 花粉を避けるための対策 ※

外出時は、マスクや帽子、花粉症対策用メガネをします。また、衣服などは花粉が付きにくい素材のものを身につけるようにします。



花粉が多く飛散する時期には、洗濯物や布団を外に干さないようにしましょう。洗濯物や布団に花粉が付くのを防ぐためです。



外出後は、玄関に入る前にできる限り花粉を落とします。帰宅後には、洗顔や手洗いうがいをしましょう。



部屋に花粉やほこりがたまらないようにこまめに掃除をするように心がけましょう。



## ※ 市内で感染症が増えています！！



先月より一部の施設でインフルエンザや嘔吐下痢などの感染症の報告が多くありました。ご家庭において健康観察を行い、体調が優れない時には登園は控え、早めにかかりつけ医の受診をして下さい。保育所は、集団生活であり子ども同士の距離が近いので、感染を防ぐことは大変難しいです。状況により感染拡大防止対策を行う場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



睡眠不足や過労、ストレス、偏った食事などは、体調を崩す要因になります。規則正しい生活習慣で健康なからだづくりをしていきましょう。



## 《 3月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R48月生)	1歳6か月児健診 (R38月生)	3歳児健診 (R19月生)	2歳児健康相談 (R32月生)	2歳6か月児健康相談 (R28月生)
1~15日生	1日(水)	7日(火)	8日(水)	10日(金)	17日(金)
16~末日生	15日(水)	14日(火)	22日(水)		
受付時間	13:10~14:00		13:00~13:45	13:10~14:10	

受診したら園にお知らせください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。