



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 2年 1月 4日発行

今年もよろしくお願ひします



生活リズムを取り戻そう



年末年始は、ついつい遅寝遅起きになってしまった、というご家庭も多いのではないのでしょうか。生活リズムを戻すには、まず早起きから、といわれています。カーテンを開け、朝の光を浴びると、体が目覚めます。朝ご飯を食べて、保育園へ着く頃には、体のエンジンもかかっているはず。たくさん遊ぶと、夜もぐっすり眠れると睡眠中に、病気から身を守る抵抗力が作られると言われます。インフルエンザが流行る今の時期に子どものベストな生活リズムが取り戻せるといいですね。

## 背筋ピーン！

寒いと両手をポケットに入れたり、上着の長い袖の中にスッポリと手を入れて、背中を丸めていませんか？これでは体の動きが鈍くなったり、とっさの時に手をついても体を守ることが出来ないばかりでなく、心臓も胃も腸も活発に動きません。

乳幼児期は、背骨や背骨を支える筋肉が成長発達していく大切な時期です。丈夫な骨と強い筋肉を作るために、乳児はハイハイを十分させましょう。背筋を伸ばして色々な所をよく歩きましょう。戸外で元気に遊び、バランスのとれた食事をするのも大切です。テレビを見る姿勢、食事の時の姿勢も大事です。



### 身だしなみを鏡でチェックしてみましょう

鏡を見て、自分の姿を意識できるように親子で鏡でチェックしてみませんか？その際は、鏡の前に「下着をしまっている姿」の写真やイラストを示し、特に注意してほしいポイントを矢印と番号で表示し、子どもが自分で視覚的に確認できるような環境を整えと良いでしょう。



## 生活習慣を身につけよう

<p>朝ご飯をきちんと食べます</p>	<p>朝ご飯の後にトイレに入りましょう</p>	<p>野菜や果物、芋などの食物繊維が多い食品を食べましょう</p>	<p>身体をたくさん動かしましょう</p>
---------------------	-------------------------	-----------------------------------	-----------------------

バナナうんちを出すためには、朝食後、子どもにトイレに行くことを促すように声かけをします。また、日中の運動を心がけたり、水分を多くとるようにしたりすることも大切です。その他、食物繊維の多い食品（野菜、芋、豆、きのこ）や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。



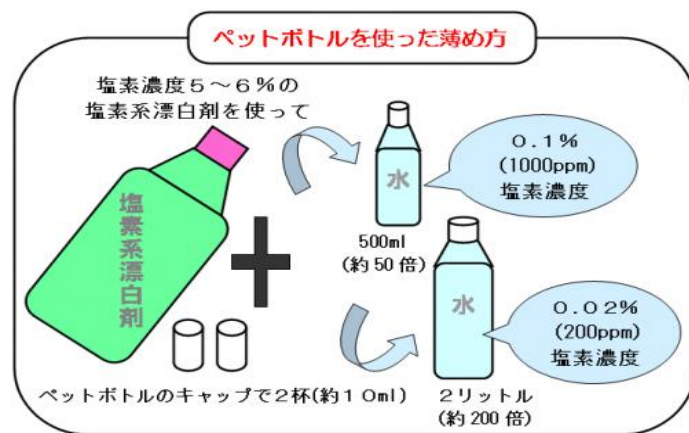
## 感染性胃腸炎にかかる人が増える季節です



感染性胃腸炎は、ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎です。主なウイルスには、ノロウイルスやロタウイルスがあります。冬に多く見られます。



### 嘔吐物の処理



### 準備する物



### 処理手順

<p>キット品の着用</p> <p>使い捨てマスクとエプロンと手袋を2枚重ねて着用します。</p>	<p>汚物処理剤を使い嘔吐物・排泄物の処理</p> <p>汚物処理剤を使い、10分程度に置きます。</p>	<p>嘔吐物・排泄物の回収</p> <p>汚物を使い捨てペーパータオル等で拭き取ります。</p>	<p>使用済み手袋・マスク エプロンなどの回収</p> <p>再感染のリスクを減らすため、一次回収袋と二次回収袋で段階的に回収します。</p>	<p>使用防護具などの処理</p> <p>回収後、口をしぼり回収袋を捨てます。</p>
---	---	--	---	---