



ほけんだより2月



めぐみの木病児保育室

寒いからと言って、部屋の窓を閉め切っていると、ウイルスや二酸化炭素が増え、部屋の中が汚れてしまいます。手洗い・うがいの予防に加え、寒くても、小まめに換気を行い、空気の入替えをして、病気に負けない体を目指しましょう。

薬のおはなし

●処方された薬、どうやって飲む？

シロップ 薄めずにそのまま飲ませます。容器に付属しているカップで飲むのが難しい時は、スポイトやスプーンで必要な量を口の中に入れてあげましょう。また、シロップ薬は凍らせることもできます。シャーベット状にすると、苦みが消え、飲める子もいます。薬の種類によっては、凍らせられない薬もあるので、調剤してくれた薬剤師さんに相談してみましょう。

粉薬 ※どの飲み方でも、薬を飲んだ後は、水や白湯を飲ませましょう。※

- ① 水で溶く→少量の水か白湯で薬を溶かします。飲み残してしまうことがあるので、水や白湯の量はなるべく少なくしましょう。
- ② 直接口に入れる→痰がらみや咳症状がひどい時は、むせてしまうことがあります。水分を近くに置き、タイミングを見て口の中に入れましょう。
- ③ 練ってあげる→小さな容器に粉薬を入れ、数滴の水で団子状に練ります。練った薬はスプーンで口の中へ入れてあげましょう。

●食品に混ぜるときは？

- ・ジュース類やスポーツドリンク、ヨーグルトなど酸味のある物は、薬によっては混ぜることが出来ません。上記の方法で薬を与え、その後でご褒美として、子どもが欲しがる食べ物や飲み物をあげましょう。薬が飲めた時は、たくさん褒めてあげましょう。
- ・食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、量を少なめにしましょう。味の変化により、食べ物自体を嫌いになってしまうことがあるので、ミルクやおかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。



お着替え上手かな？

2月9日は語呂合わせで「ふく(服)の日」だそうです。0~4歳は一生で身体の成長が最も早い時期にあたり、一年間でこんなに身長が伸びます！

0~1歳まで	約25cm	2~3歳まで	約8cm
1~2歳まで	約10cm	3~4歳まで	約7cm



身体の発育と共に、服のサイズも変わっていきますが、服を新調する時は、「しゃがんだ時にお尻や太ももがきつくないか」「腕を上げた時に肩がきつくないか」など体格に合っているかも確認しましょう。また、子どもが小さいうちは、服選びや着替えに時間や手間がかかることもありますが、こっそり援助をして、子どものやる気(やりたい気持ち)を膨らませてあげましょう。

0~1歳 1歳近くになると、段々と言葉の意味を理解して「バンザイ」「たっち(立つこと)」など着替えに必要な動作が出来るようになってきます。大人が着替えさせますが、「おてて通すよ」「ばあ」などたくさん声を掛けてあげましょう。

1~2歳 着替えを遊びととらえ、興味を持ち始めます。「前」「後ろ」「手」「足」など言葉を掛けながら、援助することで、言葉と動きを一緒に覚えていきます。

2~3歳 少しずつ出来る事が増え、「自分でやりたい気持ち」が強い頃です。時間がかかっても、出来る部分は任せたり、好きな服を選ばせてあげたりしましょう。3歳頃までには、脱ぎ着しやすい服は、着替えが自分で出来る様になります。

3~4歳 立ったままズボンが履けるようになったり、靴下や靴も自分で履けるようになったりします。前後や表裏を間違えることもあるので、目印を付けたり、声を掛けたりしましょう。ボタン留めや上着の脱ぎ着にも挑戦していきましょう。

4~5歳 大人の援助なしに、ほとんどの洋服の着替えが出来る様になります。ファスナーの開閉の仕方や、脱いだ服をたたむなども教えてあげましょう。

5~6歳 温度の変化に合わせて着脱したり、服の裾を自分でズボンに入れたりするなどの身だしなみも身に付いてきます。紐結びにもトライしていきましょう。