

# ほけんだより



2014.12.1 発行

皆様成道会お疲れ様でした。様々なご協力、本当にありがとうございました。今年も残すところあと一か月となってしまいました☆今月は…あまり詳しくは書けませんが西洋のお祭りで白いひげ、赤い服を着たおじいさんがやってくる月ですね♪皆さんあの手この手でそのおじいさんの代役を務められるのでしょうかね(^\_^)

昨年度の冬は、記録的な大雪が降りました。今年はあまり降らないと良いなあ…と、思っていたら カマキリの卵が高い位置にある…と、いう情報が入ってきました。昔、カマキリは雪が積もるよりも高い位置に卵を産むと言われていました。最近の研究では間違いではないかと指摘されているようですが…。大雪に備えておくのに越したことはないな…と、思っている今日この頃です。

鼻をかむときは優しく、片方ずつ☆かみ過ぎて肌が荒れてくると痛がってかみたがらなくなります。早目に保湿クリームやリップクリームを塗ってあげましょう。

鼻をかむときは優しく、片方ずつ☆かみ過ぎて肌が荒れてくると痛がってかみたがらなくなります。早目に保湿クリームやリップクリームを塗ってあげましょう。



この時期になると鼻水が出ているお子さんが増えはじめます。鼻は呼吸をする時の空気の出入り口です。その為、鼻が詰まっていると口呼吸に切り替わり、常に口が開いている…と、いったかっこ悪い癖がついてしまいます。更に鼻はウイルスや細菌が容易に体に侵入するのを食い止めるフィルターのような役割を持っています。口で呼吸をするとフィルターを通さずに空気が出入りするので、細菌やウイルスが素通りして体内に入ることになります。そして更に！鼻は耳や喉と繋がっている器官です。鼻の症状を放置しておくとも中耳炎や喉の炎症の等、ほかの器官に症状が広がることもあります。

鼻の健康を保つことは、結果的に他の器官の健康も守ることになります。“ただの鼻水”と、放置せずに早目に治療を行いましょう。

## 鼻水・鼻づまりには…

1

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらく様子を見守りましょう。

2

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

3

鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



4

鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらえると少し楽になります。

以前も同じようなことを書きましたが…

時々ですが「〇〇をしていると先生に怒られるよ」と、いう声のかけ方で子供を諭そうとする親御さんの言葉を耳にします。僕は非常に違和感を感じます。叱るのも褒めるのも…上手なのは親御さんでなければいけません。子供は親にこそ叱ってもらったり褒めてもらったりしたいのではないのでしょうか。社会的にとか、人としてとか、特に道德面に関して親御さんがしつけをしないで誰がしつけをするのでしょうか。子供はどんどん成長していきます。小学校、中学校という小さな社会に出て行ったときに他の人に好かれるように…蔑まれることがないように、是非他人のせいせず、親御さんの責任において叱ってあげてください。

ある小児科で子供が体重計に何度も何度も飛び乗って遊んでいました。親は「ほらほら～そんなことをしていると看護婦さんに怒られちゃうよ」と、ニコニコしながら言っています。近くにいた看護師はすかさず「看護婦さんは怒りませんよ。壊してしまったら弁償していただくだけですよ」と、答えました。親は慌てて子供の遊びをやめさせ椅子に座らせました。

病院のような公共の場所では騒がない。まして体重計のような医療器具の上で遊ばない…これは病院が子供に教育をすることでしょうか。皆様はそういったことを誰から聞いて学びましたか？成人をするまで、お子さんのしたことの責任は親御さんがとらなければなりません。物を壊してしまうだけならまだしも、誰かを傷つけてしまっても、殺めてしまっても…責任は親がとります。だからこそ真剣に子供と向き合い、本気で叱ったり抱きしめたりするのではないですか？褒めて伸ばすことと甘やかすことは全く違います。個人差はあっても、2歳前後になったら良いことと悪いことはしっかりと教えてあげてください。そしてその考えのもとに行動を変えることのできるようなお子さんにしてあげてください。



インフルエンザの予防接種はお済でしょうか。まだ接種されていないお子様はだんだん1回目を行いましょう。また、保護者の方がウイルスを家庭に持ち込んだり媒介したりしない様、保護者の方も予防接種を行いましょう。罹患し発症してしまうと最低でも5日間は登園停止になってしまいます。可能な限り予防をしていきましょうね☆万が一かかってしまい薬が処方された場合、必ず使い切るようにしましょう。絶対に飲み残しはしない様、お願いいたします。それでは、良い年末を♪

