



ほけんだより 2月号

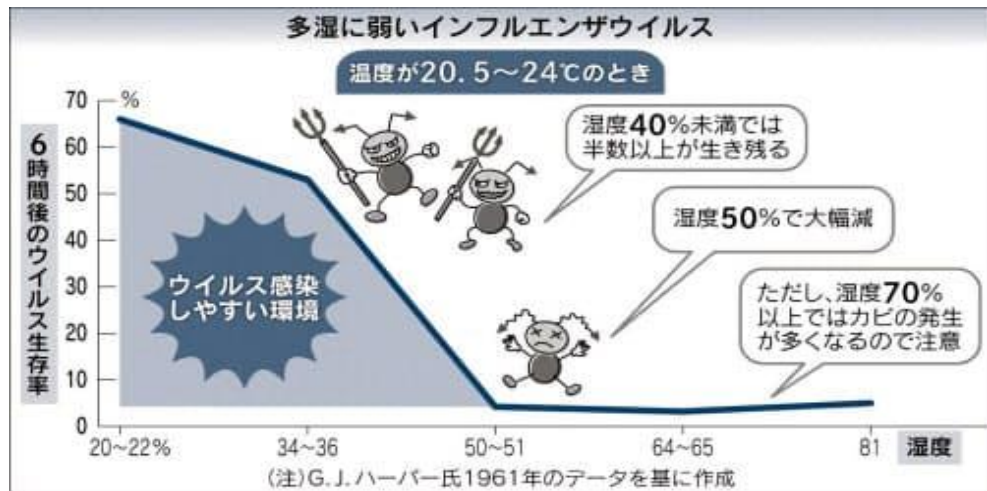
2026年1月30日 おひさま岡町保育園



2月3日は節分、2月4日は立春と春の訪れの節目でもあります。まだまだ寒い日が続いています。本園では胃腸炎が、分園ではインフルエンザB型が流行っています。寒い朝はなかなか起きづらいこともありますが、柔らかなおひさまの光を浴びて規則正しい生活リズムをつけて、体調を崩すことなく、全員がリズム・生活発表会に参加できるようにしましょう。

油断大敵！ 日常の習慣が大切です。

冬に風邪をひきやすくなるのは、寒いと免疫力が落ちやすくなる為です。さらに気温が低く、空気が乾燥するとウイルスや病原体が活発に活動します。下の図のように加湿する事でウイルスの生存率は大きく変わります。湿度 40~60%を目安に加湿をして環境を整えましょう。



うがい

- ・帰宅時やのどの調子が悪い時、空気が乾燥している時などは、うがいを習慣づけましょう。
- ・まず口を閉じて、クチュクチュしながら、口の中を洗い、次に上を向いて「アオアオ」もしくは「オオオー」と声を出して喉を洗いましょう。

手洗い

- ・帰宅後、トイレ後、食品を扱う前、くしゃみの後などは必ず手洗いを心掛けましょう。
- ・15秒以上、石鹸を泡立てながら、もみ洗いをしましょう。
- ・洗い終わったら、しっかりと水分を拭き取りましょう。
- ・手洗い後に、手指消毒用アルコールを使うと、より効果的です。

1月の感染状況

インフルエンザ25名 胃腸炎7名 感染性胃腸炎3名

先月号と重なりますが・・・

感染性胃腸炎

原因：ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス
 症状：吐き気や嘔吐、下痢、腹痛など、発熱する場合もある。
 通常は 1~2 日で自然に症状が軽くなるが、乳幼児は脱水などで重症化することがありますので、早急に受診して下さい。また、吐物や便にはウイルスが含まれています。症状消失後、数日間は便中のウイルスは特に多く、長ければ 1 か月近く排出されます。適切な処理（飛散させない、消毒をする、捨てる時は密封して）をし、片付け後は、手洗いをきちんと行いましょう。

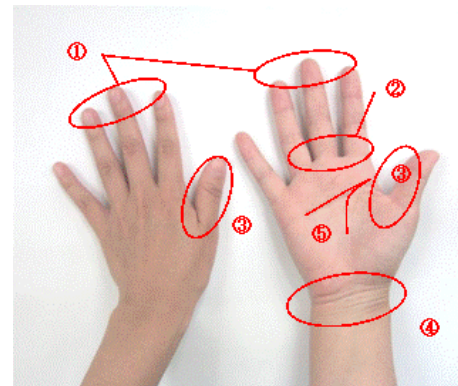
ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスにはアルコールが効きません。日頃の手洗いや薄めた次亜塩素酸ナトリウムでの掃除が有効です。

感染しない！させない！
ために・・・

- ◎規則正しい生活で免疫力を高める（十分な睡眠、十分な栄養など）
- ◎環境を整える（こまめな掃除、消毒など）
- ◎手洗い

ウイルスなどは人の手を介して感染が広がります。感染予防の基本は「手洗い」です。

※洗い残しが
多い箇所を
○で囲って
います。
参考にして
下さい。



2月の予定

2~6日 発育測定
(乳児のみ)

大きな人へ

全ての人が自分らしくあるために

小さな人へ

ためしてみよう！アサーティブ！！
つかってみよう！アサーティブ！！

怒ってる気持ちをどうしよう？

赤ちゃんの時期から、排泄の介助の際に「気持ち悪かったね」「きれいになってすっきりしたね」、泣いてるときに「痛いね」「さみしかったのかな？」「悔しいね」など大人が気持ちに寄り添い言語化することで子どもが自分の気持ちに気づいていく（感情教育）ことがのちのち自分の感情をコントロールしていく為に必要な事だといわれています。ひまわり組さんでは、生活の中で出会ういろんな気持ちに担当が寄り添い、自分の気持ちを知る機会を積み重ねています。今回は2次感情である「怒り」に着目してみました。

絵本「ムカムカ ドッカーン」を読みました。主人公のロベールは学校でイヤな事があってイライラ…帰ってきた後もイヤな事が積み重なってムカムカ…口から出てきた「大きなかたまり」がベッドやおもちゃをドッカーン ガッシャーン！ロベールの大事なおもちゃまで壊してしまいました。さあ、ロベールはどうしたでしょう？

「この大きなかたまりなんやと思う？」「怒ってる気持ちちゃう。」「ムカムカや。」「こうやって出てくることってあるよね～。ロベールはどうしてた？」「（ロベールは）箱に入れてた」「じゃあ、みんなやったらどうする？」「消しゴムで消す」「・・・」それぞれが自分に置き換えて考えていました。

その他にも、数を数えたり、深呼吸をするなどアンガーコントロールを紹介しました。大人でも感情のコントロールは難しいですが、就学に向けて今からでも意識してもらえたらと思っています。

先月は「みんなちがって みんないい♪」が自分も他の人も自分らしく過ごす為に必要なことですよ～という話を書きました。「え～！？違う意見や違う価値観の人がみんな自分らしくしたら、ぶつかるじゃん！！」なんて思われる方もいるかもしれません。それは「自分らしく＝自分の意見を通す、自分の思い通りにする」と勘違いされているからかもしれません。みんなが自分らしく過ごすためには、アサーティブなコミュニケーションが重要といわれています。「アサーティブ」とは相手を尊重しながら、自分の意見や要求、感情などを誠実に、率直に対等な立場で表現するコミュニケーション（自己表現）のスキルや態度のことです。しかし、私たちは子どもの頃からの経験で学んだ自分を守る術がコミュニケーションの癖になっています。

コミュニケーションの癖

- ①攻撃型（ホエールさん）：自己主張が強い。相手の意見は無視。
- ②消極型（モジモジさん）：自分の意見をなかなか言えない。相手の意見を受け入れる。
- ③嫌味型（ネチネチさん）：本音を素直に言えず、嫌味や回りくどい言い方になりやすい。
- ④アサーティブ型（さわやかさん）：自分の気持ちも相手の気持ちも大切に、素直に伝えられる。相手を責めない。

自分のコミュニケーションの癖…相手によって変わったり、自分の機嫌や体調によって変わったり…ただ、これらの癖にイイ・ワルイはありません。私自身が周りの環境に適応し、自分自身を守るために使ってきた癖だけです。ただ、もし、その癖が出てしまうことでお互いが意見を交わしたり、建設的な会話の妨げになっているのであれば、手放してもいいのかもしれませんが。癖を変えるのは、気づいたから知ったから出来るというものではありません。筋トレと同じで経験を積み重ねていく必要があります。

アサーティブなコミュニケーションをするコツですが・・・

- ① ありがとう（感謝を伝える）例：聞かせてくれてありがとう。言ってくれたからわかったわ。
- ② 私はこう思う（自分の気持ちを率直に）例：私は〇〇とってるねん。
- ③ あなたはどう？（相手の意見も尊重する）例：あなたはこう思ってる？あなたの気持ちが聞きたいわ。

もしよかったら、会話に取り入れてみてください。



「3歳からの感情マネジメント絵本 いろいろばいばい」も「怒り」を抑えつけるのではなく、目をそらせるのではなく、どう付き合っていくかがわかりやすく書かれています。

