

# すこやか

～ほけんだより～

2020年5月号  
未広認定こども園  
保健室本村



5月から、育児休暇より復帰しました看護師の本村です。初めましての方、お久しぶりの方いらっしゃいますが、今回の臨時休園によってお顔を見て挨拶ができない方が多く、残念に思っています。

自宅でお過ごしの方、いかがお過ごしですか？おとなでも制限の多いこの状況はすごくストレスを感じるので、こども達も自覚のないストレスを感じていることと思います。保護者の皆さまも『イライラする。』や『ちょっと話を聞いてほしいな。』『子どもの様子を聞いてほしい。』等ありましたら、いつでもこども園に電話していただけたら看護師をはじめ担任が対応させていただきます。

また、臨時休園が解除されましたら、未広認定こども園のお友だちが毎日元気で楽しい園生活を送られるように、保健室からお手伝いをさせていただきます。1人ひとりとの出会い・関わりを大切に明るく元気にすごしていきたいと思っております。この保健だより『すこやか』もいろんな情報を載せ、成長の手助けになるよう頑張ってお手伝いをさせていただきますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 健康生活は！

規則正しい生活リズムと生活習慣から！



早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔も  
心がける



毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



ストレスの発散も心がけ  
上手にリラックス



自粛生活が長くなってきて、メリハリのついた生活が難しくなっているご家庭も増えているかもしれません。朝の生活のリズムが整うと、おのずと1日のリズムも整いやすくなります。こんな時だからこそ、生活のリズムを見直してみましょう。休園が解除されて、また登園できるようになってもスムーズに園での生活に戻れると思いますよ。

# 基本的にはお薬の預かりは行っておりません

本来、与薬は医療行為であるため、保育園等で行うものではないといわれており、基本的には薬をこども園で与えることは適切ではありません。やむを得ず、与薬が必要な場合には、担任もしくは看護師までご相談ください。お預かりする場合には、『与薬指示書』『与薬申請届』の2枚の書類を提出していただきます。

- 風邪等の感染症で受診の際は、こども園に通っていることを伝えて、薬の服用時間や回数を工夫して処方してもらえよう主治医に相談してください。例えば「朝・夕の2回か、朝・夕・就寝前の3回」などにしてもらうことが可能かどうか、相談してみてください。
- アレルギー疾患での頓服薬やアトピー性皮膚炎等で継続的に塗り薬が必要な場合にも、主治医の指示書のもとにお預かりいたします。担任や看護師にご相談ください。

## 園で預かる薬について

- 与薬指示書(主治医記入)と与薬申請届が必要になります。
- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。(手渡してない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)



**休園が長くなり、お忘れになっている方も多いと思います。上記についてもう一度ご確認ください。**

## 今月のつぶやき

新型コロナウイルス感染症で生活がガラリと一変し、怒りやイライラの感情が普段よりも感じやすくなっていると自覚される方は多いのではないのでしょうか。

**怒りは二次感情**と言われます。元々は別のネガティブな感情(不安や寂しい、心配、悲しいなど)が、怒りに変わります。例えば、せっかく作ったご飯を子どもがなかなか食べてくれず、イライラしたという場面があるとします。そのイライラには、「せっかく作ったのに、ごはん食べてくれなくて**悲しい**」という感情が隠れているのです。

日々感じるイライラの中には、本来の感情が隠れていることを知っておくと、怒りをぶつける前に「なんでイライラしているのだろう」と立ち止まって考えることができ、本来の感情が見えてくるかもしれません。また、**怒りのピークは6秒間**だといいます。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれると言われます。そのため、自分の中にどんな「こうすべき」「こうあるべき」があるか知っておくことで、怒りのコントロールがしやすくなると言えます。

この自粛の生活で不安を感じたり、恐怖を感じたりするので怒りが生まれやすいのは必然と言っても過言ではないのです。しょうがないと諦めることも怒りのコントロールには有効です。どう怒りと付き合っていくか。大変なときですが、うまく付き合って笑顔でいたいものですね。

