すこやか

９月号
認定こども園
末広保健室

日中の暑さはまだまだ厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。活動もしやすい気候になっていき、子どもたちは元気に園庭で走り回る姿が見られます。活動がしやすくなった分、気になるのは怪我。園でも怪我が起きぬよう十分に配慮しますが、ご家庭でも気をつけましょう。これを機に、救急箱のチェックをしてみるのもよいかもしれません。

救急箱の中身、チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。１年に１回は中身をチェックしましょう。

CHECK!

- □ **絆創膏**
  けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくと便利。
- □ **はさみ**
  救急箱専用にしておくと衛生的で安心です。
- □ **体温計**
- □ **ガーゼと医療用テープ**
  傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。
- □ **毛抜きやピンセット**
  皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。
- □ **常備薬**
  （虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど）

これで安心！ ちょっとしたけがのケア

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷ができやすいもの。化膿させずに治す方法を知っておきましょう。

ウェットタイプの絆創膏は使い方をチェック！

モイストタイプ（ハイドロコロイド素材）の絆創膏は、２歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

① 手当てする大人がまず手を洗う

手から汚れがうつるのを防ぎます。

② 傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは、毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。

③ 傷口を保護する

絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。

傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ！

＊ハイドロロコイド素材の絆創膏の注意書きには、よく「３歳未満（２歳以下）に使わないように」とあります。その理由はメーカーによると、「子どもの肌は大人より薄いため理論的に使用を避けた方がよい」ためだそう。はがす際に肌を傷つける恐れもあるからと言われています。

せっかくするなら効果的な方法で！

このコロナ禍で子どもたちも手洗いの習慣がだいぶ身につきました。手洗いとともに、街中でもあちらこちらで見かけるアルコール消毒。せっかくするなら効果的に消毒したいですよね。**指の間、親指、手首**が不十分なりがちなところです。20～30秒かけて丁寧にすり込むことがよいとされています。
アルコールは、しっかり乾燥させることで消毒効果があります。手指消毒も効果のある方法で実践したいですね。

子どもがアルコール消毒をするにあたって、下記のようなリスクも挙げられます。
•アルコール消毒は皮膚の皮脂を取り除く作用があり、手荒れを引き起こす原因となる
•手荒れから感染症を引き起こすこともある
•目に入れる、舐めるなどのリスクが高い
子どもの手指の状態やその時の機嫌や体調をみておとなの見守りのもと、使用判断をすることをおすすめします。

自己肯定感を高めたい！ ～VOL. 9～

参考文献：PHPのびのび子育て 6月特別増刊号

今回は、『自己肯定感を高め、子どもの可能性を伸ばす５つのポイント』の２つを紹介します。他３つは次回へ…

1．無条件の愛を与え、子どもを尊重して育てる

無条件の愛とは、「あなたがあなただから好き」「そこにいてくれてありがとう」「生まれてきてくれただけで幸せ」という愛し方のこと。そういう愛し方をされていると、子どもだけではなく、おとなも「自分は勝ちのある人間だ」と思え、自分自身を信じられるようになります。
無条件の愛を与えると同時に、子どもを一人の人間として尊重し、接していくことも大切とされています。子どもを尊重するということは、子どもが感じていることを共有・共感し、子どもの言葉にしっかりと耳を傾けることです。

2．子どもの中に必要な力があると信じる

子どもが悩んでいると、どうにかしてあげたいと思い、アドバイスをしたくなるのが、親の心理。でも、子どもは自分で答えを見つける力を持っています。ですから親が解決したり、解決策を教える必要はないと言われています。
親は、「この子には自分で解決する力がある」と信じて、子どもの気持ちに共感し、話を聞き続けること。それが子どもを大いに勇気づけ、子どもの力を引き出すことにつながります。