

11月15日は七五三でした。お祝いをしたお友達もたくさんいたようです。七五三は、薬やお医者さんが身近ではなかった昔、病気に罹りやすい7歳までの子どものすこやかな成長を願って行われた儀式が、その始まりと言われています。秋も深まってきて、感染症も流行しやすい季節になりました。加湿と換気をしながら体調管理には十分気をつけていきましょう。

## せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は  
せきエチケットを守る



### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないよう  
マスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんには  
マスクをつけないで。



### マスクをつけていない ときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、  
手を介してしぶきが広がります。  
とっさのときはひじで押さえます。

夜は  
上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなる  
ときは、背中の下にクッションなどを当  
てて少し上半身を起  
こしてあげましょう。  
せきがやわらぎます。  
寝室を加湿するのも  
効果があります。



コロナ禍でマスクを上手につけられるようになった幼児さん。ですが、マスクを付けている分、『せきエチケット』の意識が薄いのが現状です。せきやくしゃみが出るのに、口元を押さえずにせき・くしゃみをしまうことも多々。園でも、「せきが出るときは、口や鼻を肘で押さえてね」「手で押さえたときは手を洗ってね」と伝えていきます。園だけでは『せきエチケット』の定着が難しいので、ご家庭でも一緒にお伝えいただけるとありがたいです。

また、マスク着用時に鼻が覆われていない場合にも指導しています。鼻が覆われていないとマスクの効果も半減します。そして、口元のマスクを噛んでしまい、唾液で濡れてしまうことも多いです。濡れた場合のために予備のマスクの用意も重ねてお願いいたします。



## 感染性胃腸炎が流行り始めています！

大阪府下で感染性胃腸炎の報告が増えています。嘔吐や下痢の症状は、体力を奪い、力もなくなります。嘔吐時のケアのご紹介をします。

### 吐いた！ おう吐時のケア、知っておきましょう

#### 1 吐いたものを 口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



#### 2 静かにさせて、 様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



#### 3 1時間以上してから スプーンで水分を とらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



## 自己肯定感を高めたい！

～VOL.11～

### 褒めなくても自己肯定感は伸びる！

僕（私）ならできる！僕（私）は価値のある存在だ！そのように思えるのが自己肯定感。

近年、子どもの自己肯定感に注目が置かれ、自己肯定感を伸ばしてあげたい！と思っている方が増えていると言われています。（現に自己肯定感の啓発本が増えています）しかし、自己肯定感は何のやったら身につくの？今の関わりで大丈夫なのかな？と不安に思う方も多いです。

自己肯定感を伸ばすというと『褒める』というイメージが強いのではないのでしょうか。ですが、もっと簡単で効果的な対応方法があるといいます。

それは…『ありのままを言葉で伝えること』です。

「青い服が似合っているね」と褒めることもOKですが、「今日は青い服なんだね」とありのままを承認するだけで自己肯定感を伸ばすことはできます。無理に褒めなくても承認するだけで、「いつも見てくれているんだ」と安心感を与えることができます。その安心感は子どもの自信を育て、自己肯定感に大きく繋がります。子どもを無理に褒めなくても関心を持って気にかけるだけで子どもの自己肯定感を伸ばせます。

褒めなきゃ！と思ってしまうと気疲れをしてしまいましたが、見たままを言ってあげることであれば少しの意識で取り入れられると思います。「今日はこのおもちゃで遊ぶのね」「くまのぬいぐるみがお気に入りなのね」このようにそのまま言うだけで十分です。ちょっとした言葉の変化を言葉にしてあげるとこを意識してみると子どもの自己肯定感は自然と伸ばすことにつながります。

