

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいを徹底し、早寝早起きなど規則正しい生活を送るよう心掛け、元気に過ごしましょう。

手洗い

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。親子で手の洗い方をもう一度確認しましょう！

きれいな
手の洗い方

 腕まくりをし、水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

熱が出た時の お家でのケア

水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事



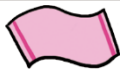
食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らして与えてみましょう。

衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がってきたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えます。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

子どもの「イヤイヤ」は自立への第一歩♪

「服を着よう」「オムツを替えよう」と声をかけた時、1歳を超えると首を振ったり、手を払いのけたりし、はっきりと意志表示をし始めるようになります。こうした子どもの「イヤイヤ」は、今まで大人にすべてを任せていた赤ちゃんが、「自分の力でやりたい」と自立心を持ちはじめた証拠です。今回は、「イヤイヤ」を通して、子どもが自立していくのを見守るポイントをお伝えします。

やりたい気持ちを見守る

お子さんのやりたい気持ちを尊重し、様子を見ながら自分でやらせてあげてください。頑張ったところをほめてあげると励みや自信になり、徐々に自分の力でできるようになってくるでしょう。



好きな遊びを複数みつけて 気持ちの切り替えに

好きな遊びをいくつかみつけておくと、「イヤイヤ」が出てきた時に気持ちの切り替えがしやすくなります。子どもの気持ちは日々変わるので、たとえばボール遊びで切り替えられる日もあれば、おままごとで切り替えられる日もあ

無理をしない

大人と同じように子どもの気持ちにも波があります。うまくいくときもあれば、いかないときもあります。「今すぐ何とかしなければならぬ。」と思わず大きく構えて受け止めてあげてください。周りの人に積極的に頼るのもよいですね。

子どもに選んでもらうのも一つ

「赤い服と青い服、どっちを着たい？」と声をかけるなど、選択肢を与えて選ばせてあげるのがよいです。子どもは自分の意志を尊重してくれたと感じ、意欲的に取り組むようになるでしょう。



一般的に、子どもの「イヤイヤ」は時間の経過と共に感情をコントロールする力が育ち、徐々に穏やかになってきます。困った時は、お気軽にお話してください！支援センターでお待ちしています。電話での相談もお受けしています♪