

おおきくなあれ 5月号

令和4年5月
世田谷区保育部保育課
編集：看護師業務連絡会

新年度が始まり1か月が経ちましたが、新しい環境には慣れてきましたか？子どもは環境の変化に敏感で、時に大きなストレスを抱えてしまうことがあります。子どもの変化に気を配りながら、早めの対応を心がけましょう。親子でリフレッシュする時間を作ることもよいでしょう。

【子どものストレス反応】

からだの症状(身体化)

頭が痛い



おなかが痛い



よく眠れない



行動面の変化

落ち着きがない



いつもより
よくしゃべる



しがみついて
離れない



食欲が増える/
減る

夜尿・おもらし



よく泣く

子どもは、ストレスをストレスと感ずることや大人に伝えることが出来ないため、心身の変化によって訴えることがあります。ストレスサイン（心とからだの変化）を見逃し続けると、よりストレスを抱え込んでしまいます。親子でキンシップの時間を増やしたり、からだを動かしたりすることがストレスの発散になります。

わがままになる

言動が幼い

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp/>

トップページ：子ども・教育→保育→保育施設・事業→認可保育園→区立認可保育園の取り組み
→保育園健康ひろば

一緒に体操をして 楽しい時間をすごしましょう

親子でリフレッシュ体操

1. いつでも、どこでも、深呼吸

① 鼻からゆっくり 4秒かけて息を吸って・・・

1 2 3 4



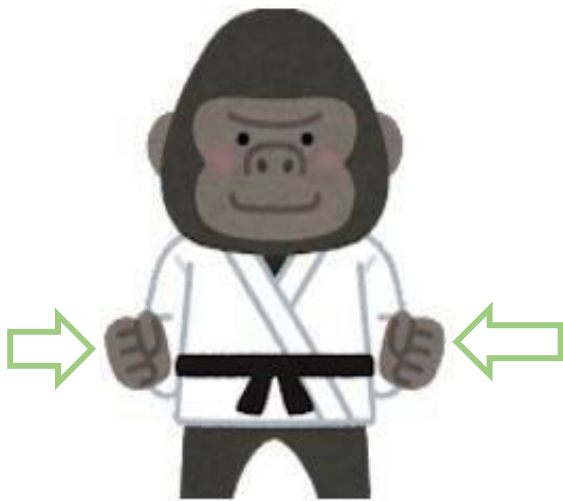
② 口からゆっくり 6秒かけて息を吐ききります



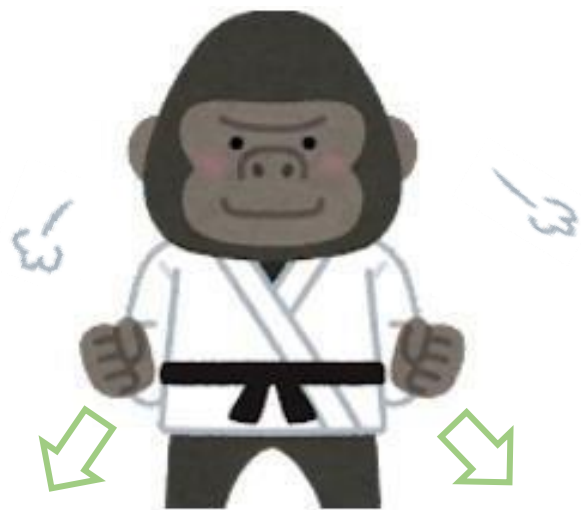
5 6 7 8 9 10

2. いつでも、どこでも、手をギューツ

① 手をグーにしてギューツと握って・・・



② ふっと手の力を抜きます



3. いつでも、どこでも、足をギューツ

① かかとを押し出すようにギューツと力を入れて・・・

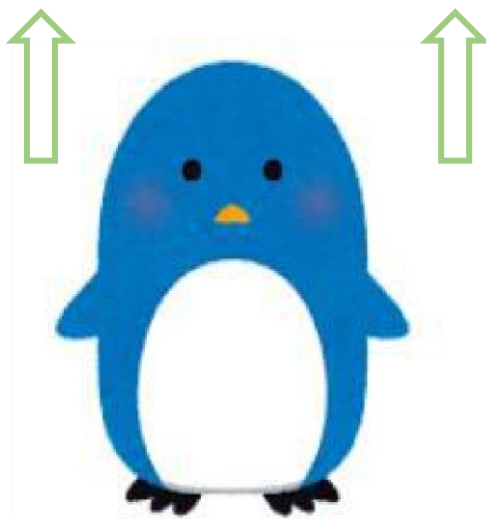


② ふっと足の力を抜きます

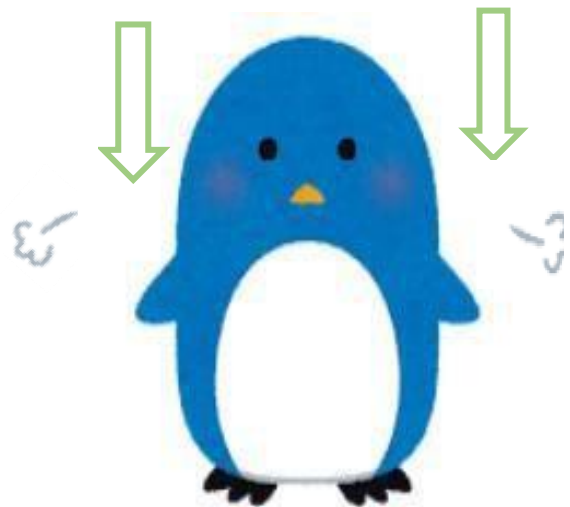


4. いつでも、どこでも、肩をギューツ

① 肩をギューツと上げて・・・



② ふっと肩の力を抜きます



おおきくなあれ 7月号

令和4年7月
世田谷区保育部保育課
編集：看護師業務連絡会

今回は8月7日、「鼻の日」にちなんで鼻の健康についてクローズアップしました。顔の真ん中にある鼻、外から見える部分は鼻の穴カバーにすぎません。実はカバーの下に、複雑な構造が広がっています。

意外と知らない鼻のおはなし

鼻には、呼吸の入り口として空気の加温加湿、ほこりや病原体の侵入を防ぐ、においをかぐなどの役割がありますが、意外と知られていないのが、嗅覚の性質です。

私たちは日常的に多くのにおいをかいでいます。においをかぐことで、味覚や食欲が刺激されたり、腐ったものやガス漏れなど危険から身を守ったりすることに役立っています。



においをかぐための細胞は、生涯を通じて4週間に一度生まれ変わり、他の神経細胞にはない特徴があります。一つのにおい細胞は、何種類ものにおいに反応します。生まれ変わったにおい細胞は、においの刺激を受けたときに成熟し、刺激を受けないと死滅してしまいます。だから、いろいろなにおいをかぐことは細胞活性化につながり、たくさんのにおいを感じることで生活が豊かになります。

おいしく食事をし、身の回りのいろいろな香りを楽しみましょう。

しかし、鼻がつまっていると、におい細胞がうまく機能しないうえ、副鼻腔炎の発症や口呼吸によって空気中のウイルスを身体に侵入させてしまいます。鼻づまりや鼻水が続くときは

きちんと治療をしましょう。



鼻血ケア 今昔物語



今も昔も乳幼児期はよく鼻血を出すことがあります。鼻をいじる、ぶつける、のぼせるなどによって鼻血が出やすくなります。鼻血が止まると、傷ついた部分にかさぶたができ、そのかさぶたが気になり、またいじることにより繰り返し出血することもあります。

鼻血の止め方 今昔

昔

- ・上を向く
- ・首の後ろをたたく
- ・鼻にティッシュをつめる



今

- ・座って下を向く
- ・小鼻をおさえる
- ・つめない

*上を向くと血液がのどに流れ血液を飲み込むので嘔気を誘発してしまいます。

首の後ろをたたくという対応は由来不明でたたいても止血がはやくなることはありません。

ティッシュなどを鼻につめると、はずしたときに再出血したり、つめものが奥に入って取れなくなったりすることがあり危険です。

小鼻をおさえるのは、鼻の少し先の内側に固い部分があり、血管がたくさん集まっています（キーゼルバツハ部位といいます）。ここを圧迫して止血します。

鼻の中の粘膜ができてあがる1週間程度は出血しやすいので、顔を拭いたり洗ったりする外からの刺激でも粘膜が傷付きやすいので気を付けましょう。

～こんなときは病院へ～

- ・15分以上たっても出血が止まらない
- ・1週間以上繰り返す
- ・鼻を傷つけていないのに出血が続く場合



上手く止血できない時や奥の血管が傷ついている場合は、ほかの病気が考えられることもあるので耳鼻科を受診しましょう。

はな



クイズ

いちばん はなのきくどうぶつはどれだ？

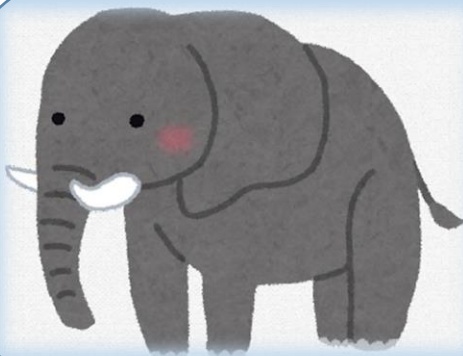
いぬ



ぶた



ぞう



くま



※海の中にいるサメは、1滴の血の匂いが10km先までわかるそうです。

※鮭が生まれた川に帰ることができるのは、「水のおいをかぎわけているから」といわれています。

はなクイズの答え 1位ぞう 2位くま 3位いぬ 4位ぶた

子どもの目の健康

近年、生活環境の変化によりスマホやタブレットなどのデジタル機器は生活に欠かせないものとなっています。一方、子どももデジタル機器にふれることも多く、それに伴い視力の低下、急性内斜視、ドライアイなどの目のトラブルが増えています。

子どもたちの生活環境の変化

外遊びが少なくなった

新型コロナウイルスの影響で外で遊べる時間・場所・仲間が減った

近い距離で見るが増えた

スマートフォンの普及
動画をみる機会が増えた

睡眠のとり方が変わった

寝る時間が遅くなった
夜更かしが増えた
睡眠時間が減った

視力の低下・急性内斜視※1・ドライアイ※2

※1 急性内斜視…短期間に片方の目の瞳が内側に寄って左右の視線がずれること。

内斜視になると

- ・立体的にもものを見ることができなくなる
- ・ものが二重に見える
- ・視力が低下する
- ・立体感や遠近感を把握しにくい などの症状が現れます。



※2 ドライアイ…集中してデジタル機器をみるとまばたきの回数が通常の3分の1程度になり、涙の量が減ります。そのことで目の表面が傷つき菌に感染しやすくなります。疲れ目の原因にもなります。

デジタル機器を使うときに注意すること

1. 画面を見る時間は30分程度にして、休憩しましょう
2. 画面との距離は30cm以上離しましょう
3. 画面は明るすぎないように調節しましょう



球技や鬼ごっこなど、近くや遠くに眼のピントを合わせる遊びがおすすめ

明るい日中に2時間程度の外遊びをしましょう



目の健康を守るために 日常生活でできること



デジタル機器は明るい環境で使用しましょう

寝る前はデジタル機器の使用を控え、たっぷり睡眠をとりましょう

ブルーライト豆知識

ブルーライトは日光にも含まれている刺激の強い光です。昼間たくさん浴びたブルーライトが日没とともに消えるとメラトニンという睡眠ホルモンが分泌され眠気が誘発されます。

夜遅くまでデジタル機器のブルーライトを浴びていると、メラトニンが分泌されにくくなり睡眠のパターンが乱れます。寝る2~3時間前からデジタル機器の使用を控えましょう。

近視は「メガネやコンタクトレンズをすれば見える」として今まであまり問題視されていませんでした。しかし、近視の人は将来様々な眼の病気にかかる確率が、近視がない人と比べて高いことがわかってきました。

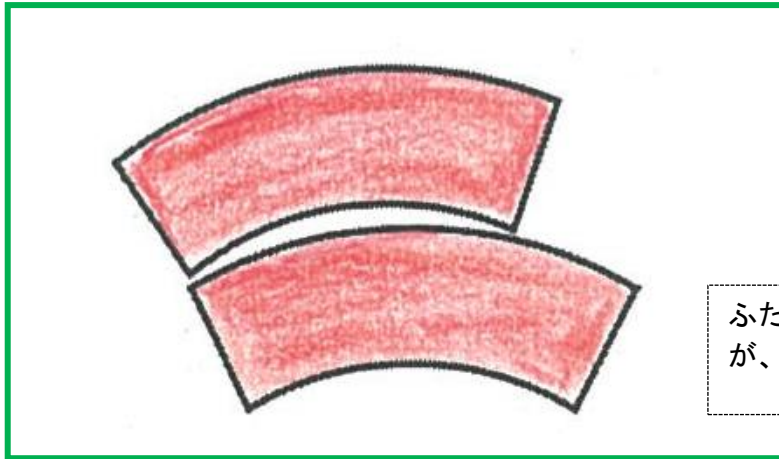
子どもの目の機能が完成する5~6歳までに異常を発見し、早期に適切な治療を受ける必要があります。子どもから異常を訴えることはほとんどないため発見が遅れがちになります。

生涯にわたり良好な視力を維持するためには、周りの大人が日頃から子どもの目の健康を意識しましょう。

デジタル機器の特徴を知り、上手に活用できるといいですね。



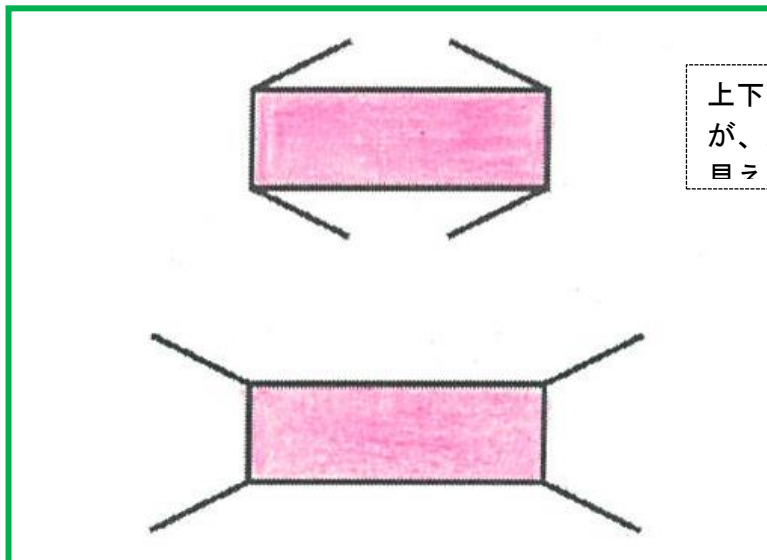
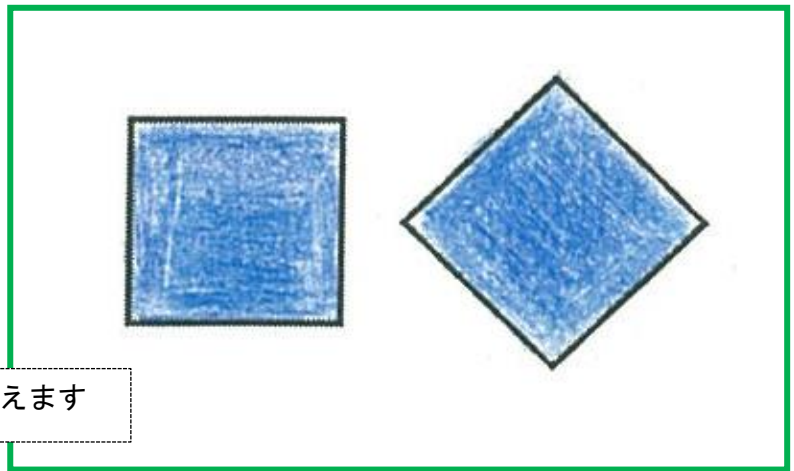
どちらがおおきくみえるかな



ふたつのかまぼこ型は同じ大きさですが、



45度回転させた方が大きく見えます



上下の長方形は同じ形で同じ大きさですが、上の方が横に短く、縦に厚いように目で見えます



これはもおおきくみえます

人は、目で見えたものを脳で処理します。脳に入ってくる情報をそのまま受け取っているわけではなく、勝手に補正をかけて、見え方の調整をしています。

おおきくなあれ

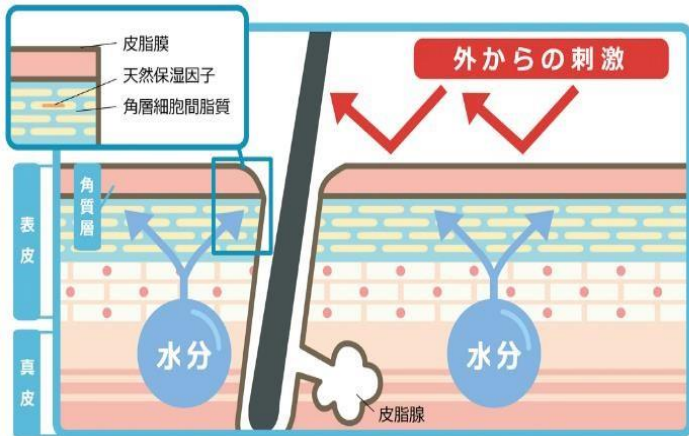
冬号

令和5年1月
世田谷区保育部保育課
編集：看護師業務連絡会

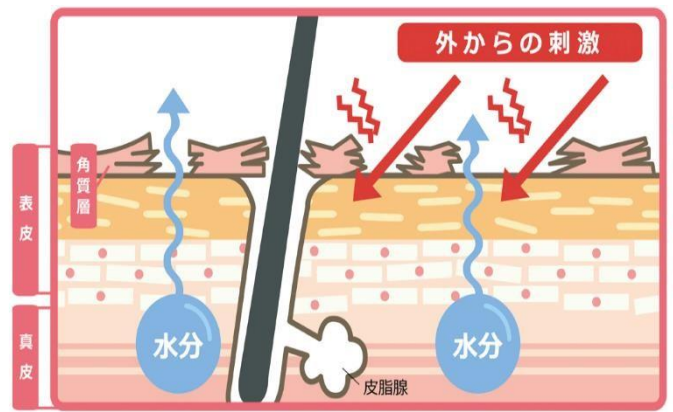
気温がぐっと下がり、より乾燥しやすい季節となりました。

子どもの肌は大人と比べて皮脂を分泌する機能が未熟で、乾燥や刺激に弱いことが特徴です。皮脂は肌を覆うバリア（皮脂膜）となり角質の水分を保持すると同時に、外からの異物（アレルギーや細菌など）が身体の中に侵入するのを防ぐ役目があります。

日々のスキンケアをしっかりと行うことで、乾燥や刺激に負けないバリアの整った肌を目指すことができます。



健康な皮膚



ドライスキン

引用参考文献：看護 roo!看護師イラスト集【フリー素材】

正しいスキンケアの方法

洗う



身体を濡らした後、よく泡立てた石鹸やボディソープを使って優しく洗います。

拭く



身体を拭くときは、タオルで体を包み、こすらず水分を吸い取るように優しく拭きます。

塗る



入浴後だけでなく、朝も保湿剤を塗ると効果的です。何もしていない状態ですとすぐに乾燥してしまいます。

スキンケアがアレルギー発症の予防になる！？

子どもの肌は皮脂が少なく肌のバリア機能（外からの刺激を肌から入れこまない機能）が不十分です。そんな肌にアレルギーの原因物質が入り込めばアトピー性皮膚炎などのアレルギーの原因にもなります。スキンケアでバリア機能をサポートすることはアレルギーの一因を防ぐことにつながるのです。

てに クリームを めってみよう！

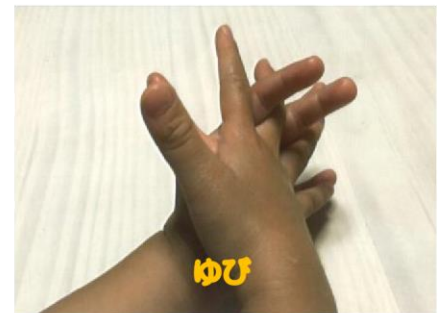
① てをきれいにしたあと よくふきます



② ゆびのさきに クリームをとります



③ てあらいのほうほうで てをうごかして クリームをぬります



○×クイズをやってみよう！

- ① てをあらったら、よくふきとる
- ② てをあらって、よくふきとったら、すぐにクリームはぬらない
- ③ クリームをぬるのは、いちにち1かいでよい

× ③ × ② ○ ① せりこ