

5月 HUG だより

情報提供者：HUG スタッフ

5月のテーマ：子どもが風邪をひく意味（集団生活と休息）

新年度が始まり、早一か月。なかなか慣れない生活の中で、お子さんが体調を崩してしまうことが多いのではないのでしょうか。特に、4月から入園されたお子さんがいるご家庭は、毎週病院に通う日々……。今月のHUGだよりでは、先月お伝えした『子どもが風邪をひく意味』の続編として、集団生活と休息についてもお話していきたいと思います。



先月のHUGだよりでは、入園後よく風邪をひくのはそれぞれのウイルスに対して免疫を獲得し自分で作り上げた抗体で次に侵入してきた同じウイルスに対して戦うことが出来、病気が発症しなくて済むため。とお話がありました。つまり、体の中で色々なウイルスの抗体をつくっていくことで、ウイルスに負けない強い体になるということです。新しい環境の中で集団生活を送っていくことは、子どもたちにとって大きな学びと成長に繋がります。ですが、大人が思う以上に頑張っていて、体力を使います。お迎え後の時間はバタバタしますが、お家に帰ったあとは、ぎゅっと抱きしめてあげてください。また、お休みの日もお昼寝の時間をしっかりとってあげましょう。お昼寝をしなくても元気そうに見える



子どもも、夕方機嫌が悪くなるなどの様子が見られるときは、体が疲れていると言えます。寝ることを嫌がっても、布団に横になるだけでも休息になるので、大人も一緒に横になり、安心感を感じられるようにしましょう。夜も夜更かしをせず、睡眠時間をしっかりとってあげてください。（乳幼児期の推奨睡眠時間は10～14時間とされています。）

そして、発熱や体調を崩した際は、【もう一日体を休める】ことも大切です。発熱があった際は、**解熱してから24時間は登園を控えることが望ましいとされています。**（こども家庭庁：保育所における感染症ガイドラインより）万全な体調で、集団生活に戻れるようにしたいですね。

とは言っても何日も仕事を休めないという問題もあります。子どもの体調不良の時には傍にいたい。でも、復帰したばかりであまり休めないという声も多く聞きます。そんな時には是非、病児・病後児保育の利用を検討してみてください。集団生活を送る前のワンクッションとして、お子さんの体調をみながらゆっくり過ごせますよ。

また、保育園への欠席連絡も忘れずにしましょう。



子どもが風邪を引くのも、体を強くするための必要な過程と言えるかもしれません。しかし子ども優先の生活で、大人の休息が疎かになりがちです。自分の体も大切に、休める時にしっかり休んでくださいね。