



子育て伴走「だいじょうぶ！」通信 No. 13

～みんな大切 笑顔あふれる家庭とこども園に～



R5.12.15 やすぎこども園 園長 福島朗博

◆園風景から ～防災公園へ全園児大移動の避難訓練を行いました～

園児の安全を守る避難訓練は毎月1回行います。11月は今年度の新しい試みとして、園舎内の火災の拡大を想定した近隣の防災公園までの二次避難と、保護者とのパピーナ・アプリを活用した通信テストを合わせて行いました。



そら組年長児はつき組さんをペアでリードしました

にじ組さんはお散歩ロープで先生と歩きました

ひかり・ほし組さんはおんぶ紐や散歩車で移動

防災公園に全員が避難したところで保護者へパピーナで連絡しました

事前に各クラスで確認しあった各々の避難方法で、一次避難先の園庭から二次避難先の防災公園まで10分ほどかけて、比較的スムーズに実施できました。その後に行った反省会では、ほし組の乗った散歩車の余裕スペースの活用（にじ組の子も乗れるだけ）、避難先で必要なメガホン等の持ち物の確認が挙げられました。そら組とつき組のわくわくペアによる移動は年長児がリードしてくれて効果的で、後日の園外保育でも交通安全のモデルになっています。

保護者へパピーナ・アプリで迎えを要請する通信テストについては、ほぼ全員から返信のメッセージをいただいたことで、活用方法として確認ができたことは収穫でした。保護者の皆様にはお忙しいところをご協力いただき、ありがとうございました。今後も様々な災害のパターンを想定して、より安全な対策をとっていけるようにチームであたりたいと思います。

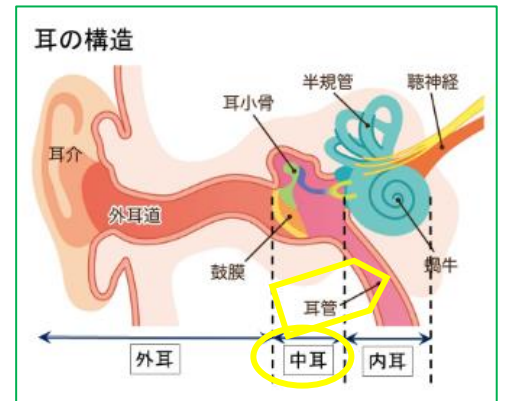
○風邪の季節は侮れない中耳炎 鼻水ケアでのりきりましょう！

コロナやインフルエンザの感染が年中の心配事になりましたが、風邪が流行るこの寒い時期は、中耳炎も心配ですね。本園でも小さいお子さんに多く見受けられます。しかも繰り返すので、通院なども合わせて大変だなお思いの保護者さんがおられることでしょう。（私も次男が1、2歳の頃にしょっちゅう中耳炎で耳鼻科にお世話になり、夜中に急患でかけこんだり毎日のように通院したりで大変でした…）

中耳炎は、鼓膜の奥にある「中耳」が炎症をおこす病気で、

「耳が痛くなる」「聞こえづらくなる」「熱が出る」「耳だれが出る」などの症状がみられます。なぜ中耳炎になるのかというと、原因は鼻水です。鼻水には細菌やウイルスが住みついていて、鼻から中耳につながる「耳管」を通して中耳に炎症をおこすのです。特に風邪が進んで鼻水になり黄色くなると要注意！です。なぜ幼児は中耳炎になりやすくて繰り返すのかというと、幼児の耳管は大人の耳管に比べ、短くて太く水平になっているので、鼻水が入りやすいこと（裏面左上図参照）、1歳頃までは免疫機能が未発達であることが挙げられます。

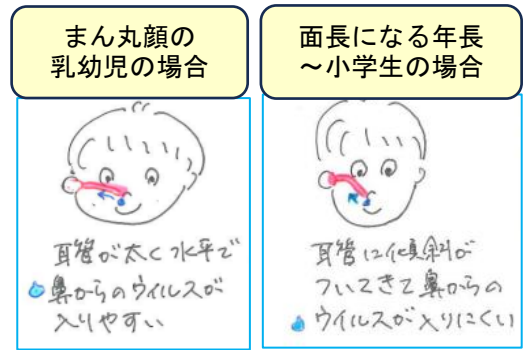
中耳炎は放っておいても自然には治りません。耳の痛みを訴える急性中耳炎が長引いて滲出性（しんしゅつせい）中耳炎になると、中耳に浸出液がたまって返事をしない、聞き返しが多い、TV音上げるなどの難聴の症状が出てきます。痛みや発熱がないので注意が必要です。



中耳炎かな？と思ったら、すぐに耳鼻科や小児科で診断してもらいましょう。また治ったと判断して治療を止めると、繰り返し発症する原因になります。完治したと言われるまで根気強く治療を続けましょう。

中耳炎の予防として、原因である鼻水をこまめに吸ったりふき取ったりして（自分でかめるようになる年長さん目指して、片方ずつ鼻を押さえてあげて「ふんっ」とかむ練習をさせていきましょう）、鼻水ケアを念入りにしましょう。また、免疫をつける生活習慣として、野菜や果物、魚介類などの免疫増進効果が高い食事をとる、しっかり睡眠時間をとって休養する、こまめな部屋掃除でホコリなどの環境アレルゲンを除去することのほか、タバコの煙やおしゃぶりの使用中耳炎にかかりやすくなると言われるので気を付けたいですね。

いまお子さんの通院に励んでおられる保護者さんには、大きくなって徐々に面長になることで中耳炎にかかりにくくなっていく（右上図参照）ので、あきらめずに頑張してほしいなと思います。



○子どもの「自己肯定感」を高めましょう ～親の魔法の言葉がけ～

自己を肯定する感覚で「自己肯定感」という言葉があります。「自分には価値がある」「自分は必要とされている」「自分は愛されている」「自分は素晴らしい存在だ」と思える感情のことです。子どもが将来、幸せな人生を送るためには、この自己肯定感を高めることが大切です。自己肯定感を高めることにより、自信が芽生え、前向きな行動を起こすことができるようになります。逆に自己肯定感が低いままに成長すると、物事を悲観的に考え、不安が先立ち、行動を躊躇するようになります。

では、子どもの自己肯定感を高めるには、どうすればよいのでしょうか。それは、親に認められている、愛されていると実感する「親の言葉がけ」が重要になります。そんな魔法の言葉がけを紹介します。

- ♡ 「いつでもあなたの味方よ」＝いつでも味方であると伝える言葉
- ♡ 「もっと話を聞かせて」＝子どもの話を真剣に聞こうとする言葉
- ♡ 「見てるよ」「信じてるよ」「信頼してるよ」＝まかせたよと信頼を伝える言葉
- ♡ 「ありがとう」「助かったよ」＝感謝を伝える言葉
- ♡ 「できたね」「がんばったね」「すごいね」「よかったよ」＝小さな成功でも褒めてあげる言葉 わくわく発表会では練習のときから「家族に見てもらいたい！」とずっと頑張っていた子どもたち。ぜひこんなねぎらいの言葉をかけてあげてくださいね♡。

このような言葉がけで、特に子どもは大きく影響を受け、自己肯定感をもつと言われています。自分に自信があり、何事にも挑戦していく姿勢、心にゆとりをもち、人に優しく接するので、多くの人が周りに集まってくる。みんなのお子さんがそんな素敵な人生を歩んでいけるよう、子どもとの向き合い方を大切に考えていきたいものですね。

園長の

ことば・子育て相談日 1月13日（土）を予定しています
ご希望の方は平日でも受けつけます

園長だよりバックナンバーはこちらです⇒

