

ほけんだより 4・5月号

令和5年4月
吉岡町第四保育園

新入園、進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

登園前の健康チェックをお願いします

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインが出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかり確認しましょう。何か気になることがあれば職員にお知らせください。

病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



□「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

□姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

□けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

こんなサインに注意！

衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくい、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いいたします。

必ず名前の記入をお願いします。

(薄くなっていないかの確認もお願いします。)

髪止め
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものがいい。

洋服
首回りやそでに余裕があるほうがbetter

靴のサイズ
つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものがbest

脱ぎ着しやすく、暑くなりやすいというメリットも。



生活リズムを整えて元気に過ごそう！

朝

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



昼

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいのです。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまう。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を読んで寝ようね。



☆園で預かる薬について☆

園では病院で処方された薬は与薬できますが、出来るだけご自宅での与薬をお願いしております。病院にかかる場合には園に通っていることを伝えたくて、処方回数を朝・夕の1日2回に変更できないかなど担当医師に相談して下さるようご協力をお願いいたします。

☆お薬を持参する際の注意点☆

薬袋や容器に名前を記載し、**1回量のみ**をご持参ください。与薬の為に、医師記載の**与薬指示書**と保護者記入の**お薬依頼書**が必要になります。必要な方は職員までお声掛けください。



◆看護師紹介◆

柴崎 瑠美(しばさき るみ)
茂木 麻里菜(もぎ まりな)
志村 夏(しむら なつ)



子どもたちが、新しいクラスで、新しいお友達と健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。