



ほけんだより4月

めぐみの木病児保育室

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいクラスで、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせるよう、「ほけんだより」を通じて応援していきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。

登園前の健康チェックをおねがいします！

暖かい日が増え、春の訪れと共に新年度がスタートしました。新年度は新しい環境に緊張している子どもたちが多く、また気温の変化も大きいため、体調を崩しやすい季節です。登園前に必ず検温を行い、『体調不良のサイン』が出ていないか、チェックをしましょう。体調に不安がある時は、無理をせずにお休みすることで、早めに回復することがあります。また、目に見える症状がなくても、「いつもと違う…」と思ったら、登園時に職員に知らせて下さい。

体調不良のサイン

目…目ヤニが出る、自然に涙目になっている、目が充血している

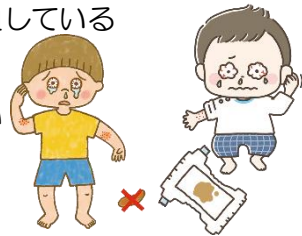
鼻…鼻水・鼻づまりがある、口呼吸をしている

口…咳が頻繁にでる、飲食がすすまない、咳で眠れない

耳…耳をよく触っている、耳垂れが出ている

皮膚…発疹や水膨れがある、赤く腫れている

うんち…回数や性状、においがいつもと違う(トイレが自立すると、排便の回数や性状が把握しにくくなるので、気にかけてあげましょう。)



こんなサインにも注意

●「疲れた」「痛い」と頻繁に言う。機嫌が悪い。

●ゴロゴロ寝転んで遊び、活気がない。

●怒りっぽく、ケンカや衝突が増える。泣くが増える。

これらは、疲れがたまっていたり、体調不良の入口だったり、心の元気が減っているサインかもしれません。子どもは話すことが出来るようになって、自分の体調について、細かく伝えることが出来ません。サインを見落とさず、早めに休息をとったり、スキンシップを多くとったりして、甘えさせてあげましょう。



生活リズムを整えよう

生後4ヵ月頃から昼夜の区別がついてくると言われていますが、生活リズムは自然には身に付きません。生活リズムを整えるために、特に重要なのは『朝の生活』です。生活改善をして早寝早起きを目指しましょう。

朝



● **決まった時間に起こしましょう**⇒自然に目覚めるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。前日の寝る時間が遅くなっても、起こす時間は変えずに、昼寝の時間を少し早めるなどして調整します。

● **日光を浴び、顔を洗って脳を目覚めさせましょう**⇒起床時にカーテンを開け、外の光を入れると、体内時計がリセットされます。洗顔をしたり、濡れたタオルで顔を拭いたりすると、しゃっきりと目が覚めます。

● **朝ごはんを食べて、身体を目覚めさせましょう**⇒元気に過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。朝しっかり食べると、腸が動き出し、排便リズムも整いやすくなります。

昼



● **たくさん遊びましょう**⇒日中はたくさん遊んで、身体と心を動かします。お休みの日も通園日と同じ時間帯でお昼寝すると、生活リズムが乱れにくくなります。

夜



● **お風呂は早めに入りましょう**⇒入浴直後は、身体が温まり過ぎているため、眠気が起こりにくいです。寝る1~2時間前に入浴するのがおすすめです。

● **21時頃までには、布団に入りましょう**⇒子どもの睡眠は、大人とは量も質も異なります。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。「テレビを消す」「絵本を読む」「オルゴールの音楽を流す」など“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくりましょう。

