



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。新しいクラスでの生活がスタートし、特に新入園のお子様や保護者様は緊張していることかと思えます。

新しい環境は心身共に疲れやすいものです。十分に休息やスキンシップをとり、身体も気持ちも元気に登園できるよう見守ってあげてください。園ではお子様達が健やかに元気いっぱい過ごせるよう『ほけんだより』を毎月発行していきます。1年間どうぞよろしくをお願いします。

気持ちよく過ごすための服のポイント

春先は暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪を引きそうで心配になりますが、子どもは身体を動かすとすぐに暑がるもの、重ね着ができ、こまめに調整できるものを着用しましょう。

【0~2歳児】

☆着替えには長袖と半袖を☆

気温やその日の活動に合わせて薄手の長袖、半袖の衣類を選べると良いです。

☆タイツは避けて☆

手や足先は体温調整を担っていて汗を沢山かきます。靴下や素足が良いです。

【3~5歳児】

☆衣類を見直して怪我防止☆

遊びに夢中になると周囲に注意が及ばなくなり、危険を予測できず、怪我をしやすくなります。

☆ズボンの丈はくるぶしまで☆

長すぎると転びやすくなります。また、裾を折りあげただけでは遊んでいるうちに落ちてくるので危なくなります。

☆フードや紐は怪我の原因☆

フードや紐が遊具に引っ掛かり、首がしまるなどの事故に繋がります。

☆靴はぴったりのものを☆

靴が緩いと脱げたり、転んだりします。つま先5mmから1cmの余裕のあるものが良いです。

登園前の体調チェックをお願いします

新年度に入り、新たな生活がスタートします。新しい友達も増え、緊張している子供たちも多く、また気温の変化もあるため体調を崩しやすくなっています。そのため登園前に体調不良のサインが出ていないか、チェックを行いましょう。体調に不安がある時は、無理をさせずにおやすみすることで早めの回復に繋がります。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、登園時に職員にお知らせください。

目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳をさわる
(気にするそぶりをする)

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみがでる

皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれや膿んだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら

時間と共に数が増えたかどうかを見ておきましょう

おしっこ・うんち

- 回数や状態
(色やかたさなど)
においがいつもと違う
(すっぱいにおいは消化ができていない状態です)

