

ほけんだより 4、5月号

新入園、進級おめでとうございます。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く思います。どうぞよろしくお願いいたします。

登園前の健康チェックをお願いします

子どもはまだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

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

服がきついと脱いだり着たりしにくく、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣替えの時には、サイズを確認するようお願いいたします。着脱しやすい洋服だと自分でできたが増えて子どものやる気にも繋がります。

髪止め
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

靴のサイズ
つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものがbest

洋服
首回りやそでに余裕があるほうがbetter

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

ほけんだよりは紙面での配布は終了し、次号の6月号からホームページ上に掲載します。今後はホームページをご参照の程、よろしくお願いいたします。