



すくすくだより

みなさんご入園、ご進級おめでとうございます。今年は暖冬で例年よりも桜が早く咲き、入園式には葉桜になっているかもしれませんね。4月は新しく環境が変わったり、新しいお友達も出来たりと緊張することや慣れないことが多く疲れもたまりやすいので、いつも以上に生活リズムを整えて楽しい新生活をスタートしましょう。



おさらい！朝の体調チェック♪



お子さんが元気に楽しい園生活を送るための心強い味方は家族のみなさんです！まだお子さんは言葉で自分の体調を伝えることが難しいため、一日の始まりの朝にお子さんを見て、触って、お話を聞いて、健康状態を確認することがとっても大切です。

そして健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくことです。そのため、お子さんの「いつもの状態」を把握しておくことが一番の近道です。

例えば、皮膚に発疹はないか？、いつもより元気がないか？、少し熱はないか？、うんちが軟らかいかな？などの小さなサインを大人が早く気づいて対応できることが、お子さんにとって楽しい園生活を送ることにつながりますのでご協力をお願いします。

★機嫌は？

元気がない、朝のあいさつがうつむきがちなど、いつもと様子が違うようであれば体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を見つけましょう。

★顔色・表情は？

顔や唇が赤い、青白いなどの顔色の変化は発熱や貧血などの原因が考えられるので、体温を測ってみましょう。

★せき、鼻は？

せき、鼻水やくしゃみはでていませんか？
せきだけで、熱がなく元気なときはしばらく様子を見ましょう。

★体の動きは？★

いつもと比べて足取りが重そう、だるそうにしている場合は、お子さんに聞いてみましょう。言葉で伝えることができない年齢のお子さんは、体温を測る、様子を観察するなど体調をチェックしましょう。



★肌の状態は？

発疹や傷はありませんか？
はしか（麻疹）や水ぼうそう（水痘）など感染症によっては周囲へ広げてしまうため、早めにお医者さんにかかりましょう。

また、季節で流行している感染症があれば、注意して様子を確認しましょう。

★うんちやおしっこは？

うんちの有無や状態の確認をしましょう。また、トイレに行く前に辛そうな顔をしたり、何度も行く、時間がかかる場合は、一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

★言葉？

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といった言葉が聞かれたら、体温を測り、様子を観察します。少しして熱が上がることもあるので、しばらく激しい運動を控えて様子を見ましょう。

園はお子さんのこんなこと知りたいです♪

お子さんの様子が少しでも気になることがあれば伝えてください。

また、具体的に伝えていただくと参考になります。直接お話が出来なかった場合はメモなどで伝えていただくと助かります。

※下記に伝えるポイントを少し掲載します♪

□どこが気になりますか？

- ・いつもと今日の状態の違い
- ・お子さんの言葉
- ・朝の家庭での様子

など



□家庭での様子と対応について

- ・少し強くしかってしまった
- ・〇時の体温が〇℃だった

など



□園での過ごし方について

外あそびは控えてほしい、などの要望がある場合は、お伝えください。

※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、そのときはご相談させてください。

□当日の連絡先

お子さんの体調に変化があった場合、すぐに連絡がつくようにご協力をお願いします。

ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ず教えてください。



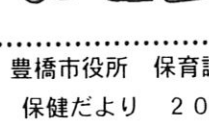
4月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
7・14・21・28日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
1・8・15・22日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
2・9・16・23・30日

場所 母子保健センター

（「ここにこ」の隣）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



豊橋市役所 保育課 保育グループ
保健だより 2009年4月1日