



ご入園、ご進級おめでとうございます。ワクワクドキドキの新年度スタート！新しく環境が変わったり、新しいお友達もできたりと、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かと思えます。規則正しい生活リズムに心がけ、元気に楽しく新生活を過ごしていけるといいですね。

よく観察しよう！朝の健康チェック☆

新しい環境での生活が始まり、楽しさから疲れが出てしまったり、時にはストレスがたまり体調を崩してしまう子もいるかと思えます。また、子ども達は言葉で自分の体調を伝えるのが難しい為、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。その為、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。

★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為、早めに受診しましょう。また、季節で流行している感染症があれば、特に注意し症状を確認しましょう。

★機嫌は？★

いつもより元気がない、「おはよう」の挨拶もうつむきがちななど、いつもと違う様子が見られたら、体調が悪い為か心理的なものなのか、原因を探りましょう

★顔色・表情は？★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★咳、鼻水、熱は？★

体がほてっている、手が熱いという場合は検温を。咳、鼻水はあるけれど熱がない場合は様子を見てみましょう。しかし、咳、鼻水が酷くなり、肺炎を起こしたり、中耳炎になってしまうこともあります。様子を十分観察するようにしましょう。

♡心のケア♡

どうしても新しい環境に慣れるまでは、子どもたちも泣けてしまったり、「行きたくない」と言ったりすることが多くなると思います。保護者の皆さんもとても心配になりますよね。そんな時は子どもたちの気持ちに寄り添い、共感してあげてください。そして、どうしたら頑張れるのか、お子さんと考えてみましょう。決して淋しい気持ちを否定したり、一緒に落ち込んで考え過ぎるのはやめましょう。大好きなパパやママが心配そうな表情をしていると、子どもは敏感に察知するものです。笑顔で話を聞いてあげ、「パパやママはいつも側にいるよ」という安心感を与えてあげることが大事かと思えます。また、不安なこと、心配なことは些細なことでも、園や担任に気軽に相談ください。

★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表情をしたり、何度も行く、時間がかかる場合は一緒に行き、状態を確認しましょう。

★子どもの言葉は？★

「気持ち悪い」「痛い」「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。心理的な原因も考えられるので、気持ちに寄り添い、共感しつつ回復する手立てを考えてみましょう。

★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。言葉で伝えられない子は体温を測る、様子を観察するなど体調をチェックしましょう。



豊橋市病児保育事業のご案内

病気やケガのため、保育園等や小学校をお休みしているお子さんを、専用の保育室でお預かりし、保護者に代わり保育と看護を行っています。

【実施施設】◇すこやか診療所 ☎69-3711

◇豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」

☎33-6328

◇こじかこども園病児保育室

☎25-0528

【利用料】 1日2,000円 ※昼食等は保護者持参

利用には事前登録が必要になります。
(利用当日でも可)一度の登録でどの施設も利用可となります。対象となるお子さんの年齢や病名や感染症の種類によっては利用できない場合もあるので、各施設へお問い合わせ下さい。

4月の健診日程のお知らせ

◇4か月児健診(受付9:00~10:30)

毎週火曜日: 9, 16, 23日

◇1歳6か月児健診(受付12:50~14:00)

毎週水曜日: 10, 17, 24日

◇3歳児健診(受付12:50~14:00)

毎週木曜日: 11, 18, 25日



場所: 保健所・保健センター

(中野町字中原「ほいっぷ」内)

問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は必ず事前にご連絡ください。

