



すくすくだより



2022年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活に、子どもたちもワクワク・ドキドキの毎日でしょうね。慣れない環境での緊張で、疲れがたまりやすい時期でもあります。いつも以上に生活リズムを整えて、身体をゆっくり休めるようにしましょう。

集団生活が始まると、様々な病気の感染も心配になるところではないかと思えます。感染予防対策をしっかり行って、元気に新生活を楽しめるようにしましょう。

よく観察しよう！朝の健康チェック！

★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、体調が悪いのか心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★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。

★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、体調を崩していることが多いので、検温してみましょう。

★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。

♡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ことはやめましょう。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。

★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。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・鼻水がひどくなると、肺炎をおこしたり、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。



毎日の日課

になるといいですね

- ① 登園前は検温しましょう！毎朝、同じ時間に検温するとお子さんも習慣になったり、体温の変化にも気づきやすいですね。
- ② 帰宅後は手洗い、うがいをしましょう！「ただいま」の次は洗面所直行！とするのもよい方法かもしれませんね。



免疫力向上でバイバイキーン！

免疫力とは、感染・病気・望まない侵入生物を避ける為に必要な自己防衛システムです。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる、口内炎がよくできる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。では、免疫力を高めるには何をすればいいのでしょうか？

- ① 腸内環境をよくする
- ② 体温を上げる（適度な運動）
- ③ よく笑う
- ④ 熟睡する など

日中、元気に外で遊び、適度な疲れで早く眠くなり、熟睡し、朝スッキリ目覚め朝ごはんを食べる。毎朝、排便をすることで腸内がスッキリ！・・・生活リズムを整えると免疫力が高まり、強い体を獲得できるのです。規則正しい生活リズムは良いことばかりですね。

4月の健診のお知らせ

- ☆4か月児健診（受付 9:00～10:15）
毎週火曜日：12、19、26日
 - ☆1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：13、20、27日
 - ☆3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：7、14、21、28日
- 場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）



問合せ：☎39-9160（こども保健課）
※対象の方には、ご自宅へ健診日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。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室 保健だより
2022年4月1日 ☎25-0528