



# ほけんだより

令和4年 4月  
あおばこども園

暖かい陽気と共に、新しいクラスでの一年がスタートしました。子どもたちは元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。子どもたちが健やかに成長していけるよう、保育教諭もそばで見守っていきますね。毎月、保健だよりを配布しますので、ぜひ参考にしてください。

## 登園前の健康チェックをお願いします！

子どもたちは、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。

### 病気のサインはないですか？

- ・目 …目やにや涙がでる  
充血している など
- ・鼻 …鼻水、鼻づまり、口呼吸など
- ・皮膚…湿疹が出ている  
はれている など
- ・便 …回数や形状、においが  
いつもとちがう など



### □「疲れた」「痛い」と言う

話すことが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢です。腹痛ではないが、具合が悪い時に「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があります。

### □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です。体調不良の前兆と考え、早めに休息をとりましょう。

## ❀子どものリズムを大切にしましょう❀

私たちの身体は、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。一日の睡眠時間は、0～1か月は16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間です。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜

寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもが合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

「自分で！」を見守りましょう。



朝

余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをするようになるのと時間がかかります。慌てず、せかさずに済むように、余裕をもって早めに起こすことがおすすめです。

## ❀おしらせ❀

- ・薬は朝・晩での服用をお願いします。
- ・毎朝の検温、手指の消毒、送迎時のマスクの着用を必ずお願いします。
- ・体調不良でお休みする場合は、キッズビューで病欠と入力して下さい。家庭保育は、元気休みの時に選択して下さい。