



ほけんだより 4月号

3, 4, 5歳児

令和3年4月22日
ときわ保育園

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いと思います。どうぞよろしくお願いたします。

登園前の健康チェックをお願いします

こんなサインに注意!

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなりますが、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。

□「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。

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



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いいたします。

髪止め

髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

洋服

首回りやそでに余裕があるほうが better

靴のサイズ

つま先に 5mm ~ 1cm程度の余裕があるものが best

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

