

新年度がスタートして、あっという間に1カ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理をしっかりと行い過ごしていきましょう。また、新型コロナウイルスも流行中です。連休も控えているので、しっかりと感染対策を行っていきましょう。



健診のお知らせ

健診の日程は下記の通りです。

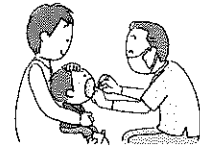
***内科健診：5月26日（金）15時～**

安房地域医療センター小児科医師、市河先生が園医となります。



***歯科健診：6月16日（金）・26日（月）の予定となっています**

亀田クリニック歯科センターの医師が健診を行ってくれます。



・健診当日は、なるべく登園できるようにお願い致します。お休みされた方は、後日、個人で病院を受診し健康診断を受けて頂きます。お休みの方で健診の時間のみ登園し、健診を受ける事が可能です。

・不明な点がございましたら、保健課まで声をかけて下さい。



新年度、こんなサインに 注意

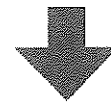
新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



子どものリズムを大切に！

私たちの体には、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。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。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

大人的生活リズムに子どもを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。

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やるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！

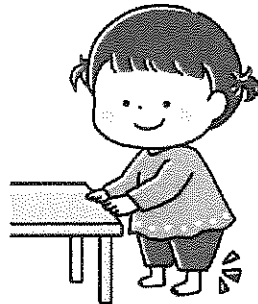


ココをチェック！ 子どものけが！

スポンのすそはくるぶしまで

0～2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、転倒が多い時期。スポンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとになるので、丈の合ったズボンをはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつみやひっかきなどのトラブルが多く見られます。つめは1週間に一度チェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

