

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く思います。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。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。

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



□「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。

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。

4月の保健行事・注意事項

- ・身体測定があります。
- ・4月は新しい環境、新しい場所で新しい菌に出会う季節です。熱が出なくても咳や鼻水が続いたり、便が少し緩かったりという軽い症状がかもしれません。しかし長く放置すると気管支炎や肺炎になってしまったり、中耳炎になって熱があがってしまうかもしれません。新しい菌と出会ってしまわないために毎度おなじみの手洗いうがいをよろしくお願いたします。

