

ほけんだよい



令和7年4月30日
応其こども園

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは、子どもたちの元気な笑い声が響いています。戸外で活動するには、とてもいい時期です。積極的に戸外へ誘い、健康な体づくりへと繋げていきたいと思えます。少しずつ新しい環境にも慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきましたゴールデンウィークをはさみ、生活が乱れがちになってしまうので、生活のリズムを崩さないように気をつけてください。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ

うんちは健康のパロメーター。
うんちでその日の健康をチェック!

子どもたちも新しい生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けに、また気持ちが不安定になったりするお子さまの中にはいます。

普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできたことを『できない』『やって』と、何かと理由を付けて困らせたり、元気がなかったり…子どものちょっとしたサインに『わがまま!?』というように捉えてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。子どもも毎日、集団生活の中で色々なことに挑戦し、頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。子どもたちが心身ともに安定して過ごせるように、ほんの数分…大好きなお父さんやお母さんからの愛情をちょっと…**いいえ、たっぷり**注いでみませんか?多分どんな薬よりも効果きめんですよ!



7月のひていませんか?

爪が伸びていると自分やお友だちに傷を付けることがあります。集団生活で楽しく遊ぶためにも1週間に1回は、確認して伸びていたら切るようお願いいたします。くれぐれも深爪にはご注意ください!

一週間に一度、『日曜日の夜には爪を切る』など、爪を切る日を決めませんか?親子でスキンシップを取りながらそんな時間も作ってみてください。