



ほけんだより



令和7年4月30日
すみだこども園

ほかほかと暖かい日が続き、戸外で活動するにはとてもいい季節ですね！！

進級・入園して1ヶ月が経ちましたが、少しずつ新しい環境にも慣れ、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。

積極的に戸外へ誘い、健康的な心、そして体づくりへと繋げていきたいと思えます。

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、生活リズムを崩さないように気をつけてください。

子どもも5月病?!

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悪くなったりするお子さまも中にはいます。

普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできたことが「できない」「やって」など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、大好きなお父さん・お母さんからの愛情をほんのちょっとの時間でいいので・・・たっぷり注いであげてくださいね！

多分どんな薬よりも効果てきめんですよ！

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。

予防接種受けてますか?

保育所は色々な子ども達が共に過ごす集団生活の場です。子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなることもあります。予防接種で予防できる病気もあります。病気ごとに適した時期がありますので、計画的に受けましょう。また、予防接種を受けた時はお知らせください。



7月のひていせんか?

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。