



みのりほけんだより R3年 春号



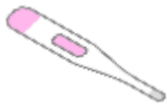
春の訪れとともに新年度が始まりました。木や庭の花が、春が来たうれしさを彩っています。4月は、心地よい季節の中、園庭遊びや散歩を楽しみましたね。子どもたちの笑顔に職員も思わず笑顔になりました。今年度も一年、みんな笑顔で過ごせるようにがんばりましょう。



子どもの健康管理

子どもの健康管理の基本は「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが大切です。子どもの様子に気を配り、変化や異常に気付けるようにしましょう。

【朝の体調チェック！】



みのりでも朝、子どもたちの健康観察を行っています。家庭でも登園前に、次のようなポイントで体調のチェックを行ってみてください。

★きげんは？★

いつもより元気がない、怒る、ぐずぐず泣くなど、いつもと違う様子が見られたら要注意。原因を考えましょう。

★肌の様子は？★

いつもない発疹が見られたら、検温し熱があれば受診しましょう。

★顔色・表情は？★

顔が赤い、青白いといった時は、発熱や体調を崩していることが多いので、検温してみましょう。

★便や尿の様子は？★

日頃から便や尿の観察をしましょう。回数はもちろん、硬さや色やにおい等の性状にも気を配りましょう。

★熱・鼻水・咳は？★

顔がほてっている、体が熱いという場合は検温を。咳や鼻水だけで熱がなく元気な時は、しばらく様子を見ます。長引く咳、黄色や緑色の鼻水が出る時は必ず、受診しましょう。

★体の動きは？★

いつもに比べて動かない。じっとしている。だるそうな時は、子どもに「どうしたの？」と聞いてみましょう。言葉で訴えることができない子の場合は検温を行い、一通り体をチェックして一日、注意して見守るようにします。

新年度です。生活リズムを整えよう！

年度初めは生活リズムが乱れやすい時ですが、環境が変わり生活リズムを改善する良い機会でもあります。「朝ご飯をしっかりと食べる」「しっかりと動く」「早寝早起き」一つ改善できると次第に他も良くなってきます。できることから始めましょう。それからもう一つ。「朝はカーテンを明けて太陽の光を浴びましょう。」体内時計が整います。

