

入園・進級から 1 ヶ月が経ち、新しいお部屋や生活に少し緊張気味だった園児たちにも沢山の笑顔が見られるようになってきました。そんなこの季節、気を張っていた 1 ヶ月の疲労や、大型連休での生活リズムの乱れから体調を崩しやすくなっていますので、心身共に“整える”よう心掛けましょう。

生活リズムを身につけよう

①早寝早起きをしよう ②朝ご飯を食べよう ③うんちは済んだかな

睡眠は、脳や体の発育も 朝ご飯を食べると体が目覚め 朝ご飯を食べると腸の動き促す大切な時間です。夜 寝、その日一日を元気に過ごして活発になり、排便しやすい 9 時頃までに眠り、朝 ぐさめます。朝ごはんはよく くなります。朝ごはんの後は 7 時までに起きられる 噛んで、しっかり食べるよ はトイレに座る時間を作り ように習慣付けましょ うに促しましょう。 ましょう。



子どもの“5月病”

大人の間でよく耳にする“5月病”ですが、ゴールデンウィーク明けの子どもにも多くみられることがあります。4 月からの 1 ヶ月間頑張ってきたことによる疲れの現れですので、頑張りを認めて周りの大人がサポートしてあげましょう。

●具体的な症状●

- ・保育園への行き渋り ・イライラや癇癪が増える ・食欲不振 ・不眠
- ・発熱、頭痛、腹痛など「なんとなく調子が悪い」状態が続く

●対処法●

*肯定的な言葉を掛ける

大小限らずたっぴりと褒めてあげたり、「～はダメよ」ではなく「～しようね！」など肯定的な言葉をかけることで、子どもの心が軽くなります。

*スキンシップをとる

手をつなぐ、抱きしめる、一緒に遊ぶなどのスキンシップを心掛けましょう。

*じっくり話を聞く

話をさえぎらずに相槌を打ったり共感しながら、じっくりと話を聞いてあげましょう。安心感に繋がり、悩みを話しやすい関係づくりができます。

感染症発生状況 (2月～4月)

- ・インフルエンザ
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・ウィルス性胃腸炎
- ・RS ウィルス
- ・溶連菌
- ・りんご病
- ・ヒトメタニューモウィルス
- ・水痘

■治癒後の登園時に、「登園届」や「意見書」が必要な感染症があります。「保育園のしおり」をご確認ください。
(「ヒトメタニューモウィルス」は、記載がありませんが、「登園届」が必要になります。登園の目安などは「RS ウィルス」の欄を参照してください)

毎朝の元気チェックをお願いします！

小さな子どもたちは、身体の異常を自分たちで伝えることが難しいです。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。

- 熱や下痢・嘔吐、湿疹・発疹はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？

休むほどではないけれど、どこか体調が悪いときは必ず職員にお知らせください。保育園でも丁寧に様子を見ていきます。

今後の予定

●6月6日(金) 尿検査

対象者には 6 月 2 日(月)・3 日(火)に容器を配布いたします。

●6月25日(水) 歯科検診

予備日は 7 月 4 日(金)です。(両日共に 10 時～を予定しています)

