

5月になりました。多くのお子様は新しい環境にも慣れて少しずつ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。一方で連休明けは生活が乱れがちになってしまうので、引き続き生活リズムを崩さないよう注意しましょう。4月の感染症はヒトメタニューモウイルス感染症2名、突発性発疹1名でした。今回は乳児だけでなく幼児クラスのお子様も熱が数日続いた後咳が残ってお休みするお友達が多くいました。引きつづき帰宅後は手洗いうがいをしっかり行い、体調管理をしていきましょう。

### 目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



#### 熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

#### おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

#### 下痢

- ・前日(24時間以内)に、水のような便の回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

### ココモチェック! 子どものけが!

#### ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとなるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



#### つめは短く、角はやすりで削って

**子どものつめは薄く**、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



## 子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

### 夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

### 朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもうてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



#### 【4月の幼児対象の健康教育】 テーマ「早寝、早起き、朝ごはん」

今年も栄養士の佐々木先生と「早寝、早起き、朝ごはん」をテーマにエプロンシアターを使用して大切さを伝えていきました。ののほな組のお友達は幼児全体での健康集会は初めてでしたが、意外にも集中して聴いてくれました。ききゆう、たいが組のお友達は去年に引き続き2回目でしたが、中には「早く寝ているよ」「お母さんが一番早く起きている」などと今の状況と比較してお話ししてくれるお友達もいました。早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもおすすめです。

## 新年度、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く