

✧ 春が来た

ご入園、ご進級おめでとうございます。ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。環境が変わった4月は、体調にも精神的にも疲れが出てきます。毎朝子どもの様子を観察し、少しでも変化があれば必ずお知らせください。一緒に子ども達の健康について考えていきましょう。そのほか、園での様子、家庭での様子、お互いに情報交換をしていきましょう。

✧ 生活リズムを整えよう

一日元気に過ごすためには、正しい生活リズムを身につけ、健康な体づくりが大切です。

* 早寝 早起きをしましょう

朝は7時に起き、夜は9時までに寝るように頑張りましょう。

* 朝ごはんを食べましょう

* 朝ごはんの後、排便をしましょう

朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。

✧ 子どもが疲れるってどういうこと？

疲労感は感情の一種です。行った活動が自主的なものと心地よい疲労感となります。

あまりやりたくない消極的な活動だと不快な感情となります。

見のがさないで子どもの「疲れ」のサイン

朝からあくび・ねむい・アレルギー・背中ぐにゃ・集中力がない・すぐに疲れたという

「疲れた」は休むゆとりがないときに感じる自然の警告です。休憩や気分転換をうまくとって体の健康を維持しましょう。

✧ 1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからといわれていましたが、最近は少ないながらも1歳すぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

【気になる症状】

水っぽい鼻水が続く 外に出たとき目をかゆがる 目がぐじゅぐじゅしている

【なってしまったら】

布団を外に干さない 部屋に入る時は、服に付いた花粉をはらう 帰宅したら顔をふく