

ほけんだより

4月保健だより
あかつき保育園
令和6年3月29日

新しい1年がスタートしました。今年度も健康で楽しく過ごせるように子どもたちを見守っていきたいと思います。昨年度に引き続き、発熱やその他の風邪症状がある場合は感染防止のために自宅の様子をみていただきますようご協力お願いいたします。



登園前の健康チェックをお願いします

小さな子どもは自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など身体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいです。

病気のサインはないですか？

目

目やにや涙が出る、充血している、痒みがあるなど

鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸、など

皮膚

湿疹がある、痒みがある腫れがある、など

うんち

回数や形状、においがいつもと違う など

□『疲れた』『痛い』と言う

お話が少しずつできるようになっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢です。『痛い』と言っても痒そうにしていることはよくあります。だるいことを『疲れた』や『おなか痛い』と言う場合もあります。言葉だけではなく、その時の活動状況や行動などいつもと異なるサインがないか気にしてみましょう。

□姿勢が悪い

普段なら起き上がって遊ぶところ、寝そべりながら遊んだり、背中がらぐにやりと曲がっている、頬杖をつくなどは疲れが溜まっているサインである場合があります。体調不良の入口と考え、早めに休息をとりましょう。

□けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、兄弟や友だちとのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。心にゆとりをもてるスケジュールで週末や降園後の時間を過ごすようにしましょう。

子どもへの声かけ

子どもとのきずなを強くし、子どもの心や社会性を育てていくためには、赤ちゃんの時から大人の言葉がけが大きな役割を果たします。一般に言う『イヤイヤ期』も大人の意図をきちんと伝えながら、子どもの自主性を伸ばす言葉をかけていきましょう。

0歳～ 行動の前には必ず声をかける

急いでいる時も無言は禁物。「○○ちゃん、オムツ変えようね」など、名前を呼んで次にする行動を説明しましょう。

2～3歳 プラスの言葉で伝える

『上ってはおだめ』でなく『下りようね』と、肯定的な言葉をかけましょう。『ダメ』と言われ続けると主体的な行動ができなくなってしまいます。



1～2歳 気持ちに共感する

『うれしいね』『悲しいね』など子どもの思いを言葉にしていることを繰り返すなかで、子どもは大人への信頼感を深め、言葉を覚えていきます。

2～3歳 子どもに考えさせる

『こう言う時はどうするんだっけ？』『どうすればいいと思う？』など子どもに考えさせるような言葉も効果的です。