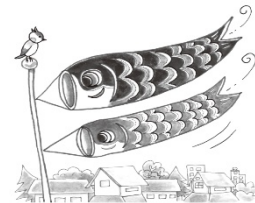




令和3年4月30日  
祝 昌 保 育 園  
祝 昌 第 二 保 育 園  
上 陽 保 育 園

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。



## 毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることが出来ません。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。熱や嘔吐・下痢、湿疹はないですか？鼻水や咳は出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？小さい子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認をお願いします。休むほどではないけれど、どこか調子が悪いときは必ず担任にお知らせください。園でもていねいに様子を見ていきます。



こんなときだから

おうちの方も心と体を大切に

**入** 園・進級から1カ月。「お兄さん・お姉さんだから」とがんばっていた子が、お疲れモードになる時期ですが…

**コ** ロナの影響でお仕事の時間帯や働き方、環境が変わった保護者の方もいらっしゃると思います。お疲れは出ていませんか？



**感** 染対策を徹底することは大切ですが、過敏になりすぎるのもストレスの原因に。まずは、おうちの方も“よく食べ・よく寝て”くださいね。

**ま** た「イライラしてきつく当たってしまった」「ひどい言い方をしてしまった」ということもあると思います。自分を責めず、そのあとのフォローで乗り切りましょう。

**が** んばりすぎず、園でご協力できることがあれば、教えてください。



## 寝る前の刺激は少なめに

乳幼児期は夜中に目を覚ますことも多いですね。成長と共に夜中に起きる回数は減ってきますが、ぐっすり眠るためには配慮も必要です。お風呂は寝る1時間前までに入る、寝る前には体を激しく使うような遊びをしない、音や光の刺激は控える、などです。テレビなどは音も光も刺激が強いので、寝る直前までつけておくのは避けましょう。また、睡眠中は手足が自由に動かせるように、布団はかけすぎないようにしましょう。新年度が始まって1か月が経ちました。子ども達も疲れがでるところです。たくさん寝て体力回復につながるといいですね。

