



ほけんだより 4

令和5年4月12日 深谷市立幼稚園

のもとあやか

ご入園・進級おめでとうございます。深谷東幼稚園、養護教諭の野本彩加です。本年度も深谷市内の幼稚園に通われるお子さんが、健康で安全な幼稚園生活を送ることができるよう、「ほけんだより」を通じて様々な情報を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします！

初めての集団生活や新たな環境は、子供たちにとって心身ともに負担を感じる事が多くなり、体調を崩すことも予想されます。ご家庭でも、毎朝の検温と健康観察をしっかりと行い、「今日も1日幼稚園で元気に過ごせるかな?」を判断のポイントにしてみてください。

今年度から、新型コロナウイルス感染症の対策も少しずつ緩和され、幼稚園も元の姿に戻りつつあります。お子さんが様々な行事を元気に楽しめるよう、【早寝・早起き・朝ごはん!】などの生活習慣を大切にしてくださいね。また再度、感染症が広がるような場合には、感染症予防対策にご協力いただくこともあるかもしれません。子供たちの健康と安全を守るため、ご理解・ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。

顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮ふ	腫れている、ジクジクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期です。お子さんと取り組んでみましょう。



1 早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。**3~6歳の1日の睡眠時間は、10時間~11時間**です。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!



2 朝ご飯

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源になります。栄養のあるものを食べましょう。



3 うんち

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレで座る習慣をつけましょう。



今月のちょっとみて・みて!

「子供が幼稚園に行きたがらない…」

そんな時は、必要に応じてこんな声かけをしてあげてください。

甘えたい?

「お母さんもお仕事がんばるから、〇〇も一緒にがんばって行こう」「お母さんも離れたくないよ」「帰ってきたら一緒に遊ぼうね」など、気持ちに寄り添う言葉を選んでください。



行きたくない!の時の声かけ



体調が悪い?

子どもは、体調が悪くてもうまく言い出せないことがあります。「どこか痛いところがある?」「いつもと違う感じがする?」など、目を見て優しく聞いてあげてください。

お子さんにとって、幼稚園は初めて保護者と離れ、社会に出て集団生活を送る場です。1日の終わりに、「がんばったね」「えらいね」とたくさんほめてあげてくださいね。

お子さんの体調や健康についてなど、何か心配なことがありましたら職員にお知らせください。園でも、子供たちの様子を日々見守っていきたくと思います。

幼稚園での様子など、ご家庭でもお子さんのお話をたくさん聞いてあげてくださいね。

