

ほけんだより ～ラポール～ 4月号

るんびに一保育園 こども未来部幼児課

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽気とともに新年度が始まりました。ドキドキ♪ワクワク♪ 新しい環境の中、期待とともに不安を感じているお子さんもおられることと思います。また、緊張の連続で疲れやすいお子さんもおられます。ご家庭ではゆっくり休んで、また次の日に元気に登園できるよう、ご配慮をお願いします。

生活リズムを整えよう

入園、進級で環境が変わる4月は、生活リズムを見直したり、整えたりするのにぴったりの季節。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで、病気に負けない健康な身体をつくっていきましょう。

早寝早起き

睡眠は1日の疲れをとると同時に脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までには寝るようにしましょう。朝は起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。



朝ごはん

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚め、1日を元気に過ごせます。よく噛んで、脳も目覚めさせましょう。

朝うんち

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間を作ると体にも習慣となるのでオススメです。



こんなところを見てあげてくださいね

その症状、体調不良のサインでは!?

朝の健康チェック

- 顔・表情 ● 顔色は良い?ぼんやりしていない?
- 機嫌・食欲 ● 元気はある?機嫌は良い?食欲はある?
- おなか ● 下痢や嘔吐はしていない?便秘でない?
- 鼻 ● 鼻水・鼻づまりはない?
- のど ● 咳は出ていない?痛くない?
- 皮膚 ● 発疹はない?



登園後、元気いっぱいに過ごすためには、体調がよいことが一番です。朝の体調で気になることがあれば、無理をせず様子をみていただいたり、登園される場合は必ず園へお知らせください。

新学期 お家での過ごし方のススメ

新しい環境。新しい先生。新しいお友達。新年度は『新しい』で溢れています。大人でも『新しい』はとても緊張しますね。子どもは子どもなりに、変化を楽しむ気持ちを持ちながら、心の片隅には「緊張」や「不安」を抱えたまま頑張っています。

おうちに帰ったら・・・

- * おうちの人に話したいことがたくさん!
→ お子さんの話に耳を傾けてあげましょう
- * 頑張って1日を過ごしました!
→ たくさん、たくさん、褒めてあげましょう
- * たくさんのお友達と過ごして、気も遣い疲れています…
→ ゆっくり休ませてあげましょう



新入園児さんにとっては初めての集団生活で、家とは違い自由にできなかったり、うまく伝えられなかったりして、ストレスなどでイライラして無理を言うこともあります。おうちの人も忙しい中、ついイライラして叱ってしまうこともあるかもしれません…そんなときは、肩の力を抜いて「ふー」と息を吐いて、少し(6秒ほど)時間をおいてから、子どもに接してみましょう。きっと優しく接することができますよ♪