

ほけんだより ~ラポール~ 4月号

るんびに一保育園

こども家庭部幼

ご入園・ご進級おめでとうございます。春の陽気とともに新年度が始まりました。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しいことや変わることがたくさんあるこの時期、子どもたちは緊張や不安から疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

生活リズムを整えましょう!

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です。生活リズムを整えるカギは「朝」。まずは朝起きる時間から見直してみましょう。

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時頃までに寝るようにしましょう。朝も時間を決めて起こすようにし、カーテンを開けて外の光を取り入れましょう。体内時計がリセットされます。



朝ごはん

朝ごはんは脳と体の目覚めのスイッチが入ります。

体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。脳にもエネルギーが補給されて集中力や学習能力が高まります。

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。

我慢を続けていると、便意を感じにくくなり、慢性的な便秘につながる可能性も。

朝ごはんの後はトイレタイムを作るなど、毎朝排便する習慣をつけるようにしましょう。



「ただいま!」
「おかえり!!」 おうちに帰ったら...

新しい環境。新しい先生。新しいお友達。新年度は『新しい』であふれています。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」を抱えながら色々なことをがんばっています。

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



登園前の体調チェックをお願いします!

- 顔色はよい?
- 機嫌はよい? 食欲はある?
- 下痢はしていない? 便秘でない?
- 鼻水や鼻づまりはない?
- 咳は出ていない? 喉は痛くない?
- 発疹はない?

★ 朝の体調で気になるころがあれば、無理をせず様子をみたり、病院を受診したりしましょう。

登園される場合は、必ず園へお知らせください。

— お願い —

前日に 38℃以上の熱が出た場合や 解熱剤を使用した場合は、登園を控え、様子を見てあげてください。

子どもは体調の変化が大きいので、朝は熱が下がっていてもまた上がってくる場合があります。

たとえほんの少しの時間でも大好きなおうちの方と関わる時間を持つことができれば... 子どもは安心し、心の安定や“がんばろう”“やってみよう”という気持ちにつながります。

新入園児さんにとっては初めての集団生活で、お家では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、忙しいときにはついイライラして叱ってしまうことも... 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)時間を置いてから、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♪

