

新年度が始まり1ヶ月が経ち、子どもたちも元気いっぱい遊ぶ姿が見られています。
少しずつ日中の暑さも増してくるので体調管理をし、水分補給もしっかり行っていきたいと思います。

登園前の健康チェックをお願いします

こんな
サインに
注意！

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなります
が、まだ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。また、ト
イレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくな
るので注意してください。

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 など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、
口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、
はれている など
- うんち** 回数や性状、においが
いつもとちがう など



□「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を
適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛では
ないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言っ
たり、だるいことを「疲れた」と言ったりする
こともあります。

□姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえを
つく、なんとなくしよんぼりしている……など
は、疲れがたまっているサイン。体調不良の入
り口と考え、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、友達と
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。

5月のイヤイヤ期

5月は4月からの環境の変化などにより、
疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食
欲がない、イライラする。無気力などの症状
が見られることがあります。ひどくなると、
外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



7めのひていませんか？

爪が伸びていると自分やお友だちに
傷を付けることがあります。集団生
活で楽しく遊ぶためにも1週間に
1回は、確認して伸びていたら切る
ようお願いします。くれぐれも
深爪にはご注意ください！



予防接種受けてますか？

保育所は色々な子ども達が共に過ごす
集団生活の場です。子どもは病気にかかり
やすく、かかると重くなることもあります
が、予防接種で予防できる病気もあります。
病気ごとに適した時期がありますので、
計画的に受けましょう。
また、予防接種を受けた時は
お知らせください。

