ほけんだより４月

めぐみの木病児保育室

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達が増え、新年度が始まりました。お子様達が健やかに元気いっぱい過ごせるよう『ほけんだより』を毎月発行していきます。お子様の成長や発育に関すること、健康のこと、ご相談下さい。１年間、どうぞよろしくお願いします。

登園・登校前の体調チェック

年度の初めは、子ども達も緊張していて、疲れやすくなっています。登園・登校前に体調不良のサインは出ていないか、毎朝確認しましょう。目や鼻、皮膚など、身体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェックしましょう。登園前の検温も忘れずに！

□熱はありませんか？
□よく眠れて、朝ご飯は食べられましたか？
□熟睡出来ない程の鼻水、咳は出ていませんか？
□湿疹・発疹・水膨れなどのブツブツは無いですか？
□目やにが増えたり、充血したりしていませんか？
□うんちは出ましたか？回数や硬さはどうですか？
□耳を触ったり、耳垂れが出たりしていませんか？
□機嫌は良いですか？

これらにチェックが付かない時は、体調不良のサインです。小さな子どもほど、感染症に罹ると進行が早く、重症化しやすいです。症状が治まったかどうか見極めたり、体力を回復させたりするためにも、なるべくご家庭でゆっくりして様子をみましょう。

また、子どもが成長してお話が上手になってきても、自分の体調を的確に伝えるのは、まだまだ難しいことが多いです。腹痛ではなくても「お腹が痛い」と言ったり、具合が悪い時に「疲れた」と言ったりすることがあります。目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など気付いたことがあれば、職員に伝えたり、連絡帳に記載したりして下さい。

朝ご飯は毎朝、食べていますか？

「朝食を食べない」、「朝は飲み物だけ」という習慣の大人はいるかもしれませんが、成長期の子どもには厳禁です。朝ご飯には、『エネルギーと栄養を補給する』『脳の働きを活発にする』『体温を上げて、体を目覚めさせる』『生活リズムをつくる』『排便リズムを整える』などの役割があります。登園・登校後、元気に活動するためにも、早寝早起きをして朝ご飯を食べましょう。

朝ご飯、何を食べる？

主食(ごはんやパンなど)、副食(肉や魚、卵など)、野菜や果物をバランスよく摂取するのが理想的ですが、朝から用意するのも、食べさせるのも大変という場合は、何か一つ固形物を食べさせて下さい。バナナだけ、パンだけでも構いません。

子どもへの声掛けヒント

登園・登校前はとにかく忙しい！出発時間が迫る中、子どもが愚図ったり、思うように動いてくれなかったりすると親はイライラ。そんな悪循環は「声の掛け方」を変えてストップさせましょう。

行動の前には必ず声をかける→急いでいるときでも無言は禁物。「〇〇ちゃん、オムツ換えようね」など名前と次の行動を説明しましょう。

プラスの言葉で具体的に→「上ってはダメ」ではなく、「下りようね」と肯定的な言葉をかけましょう。また「早くして」ではなく、「～だから、いつまでに〇〇してね」と理由とタイムリミットを説明しましょう。

子どもに考えさせる→「どうすればいい？」「〇〇君はどう思う？」など子どもに考えさせるような言葉かけも効果的です。

提案する→「こうしたらどう？」「こういう方法もあるよ」と提案します。

子どもを褒める→「〇〇してくれてありがとう」「〇〇ができてすごいね」と、その場で具体的に褒めたり、感謝の言葉を伝えたりしましょう。