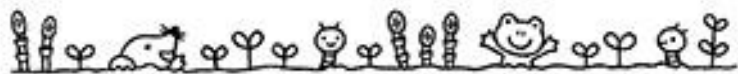


# おひさま

ながかみ 保健だより  
2021年3月号 文責 山下美香子

日中は暖かな太陽の光を浴びて、子どもたちは外遊びも活発になってきています。お散歩に出掛けた子どもたちは、「てんとうむし」や「たんぽぽ」を見つけ、春の訪れを伝えにきてくれます。

さわやかな季節を毎日元気に過ごしていきましょう。



## 季節のかわいめ 気温にあわせた衣服の調節をしましょう。

暖かい陽気に恵まれたかと思えば、朝夕の時間帯はまだ寒さを感じたりと、衣服の調節が難しい季節です。「暑くなったら脱ごうね」、「寒くなってきたら着ようね」など、子どもたち自身で寒暖差に気づけるよう声かけをしています。

冬場に着用していた「**長袖の肌着、厚手の洋服やジャンパー、毛糸の帽子**」など、春模様に衣替えしていきましょう。

肌着は…  
綿100%の  
袖なしまたは半  
そでのものを着  
ましょう。



帽子は…  
ゴム付きの帽子をか  
ぶりましょう。  
(長い首ひもの帽子  
よりも頭部を守れま  
す)

動きやすい服装は…  
薄手の洋服・ズボンを用意し  
ましょう。



## 見逃さないで！ 疲れのサイン

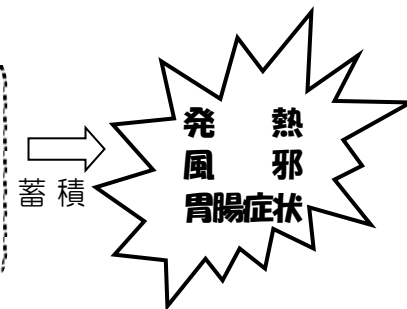
今週からクラスやお部屋の移動がありました。お友だちやお兄さんやお姉さんと一緒に1日を生活しています。

しかし新たな環境の中で、緊張したり頑張ったぶん、お家で疲れのサインを出していたり、発熱や胃腸症状（おう吐、下痢）などの体調変化もみられます。

お子さんが出している何らかのサインに、いち早く気づいてあげましょう。そして、休日はお子さんの生活リズムにあわせ、お家でのんびり過ごしていきましょう。

### 疲れのサインとは？

- \* 朝からあくび
- \* ベタベタまとわりつく
- \* ポーっとしている
- \* 顔色が悪い
- \* 食欲がない
- \* いつになく元気がない
- \* グズグズ言う
- \* 顔つきが普段と違う
- \* アレルギーが出る
- など



## 鼻水をかみましょう。

鼻水が垂れたままだったり、すすってしまうお子さんが多くみられます。

右記のような中耳炎にもつながり、繰り返しやすいくなります。

鼻のかみかたを教えてあげながら、こまめに鼻水を拭いてあげましょう。

