

おひさま

ながかみ 保健だより
2023年3月号 文責 山下美香子

暖かな太陽の光を浴び、子どもたちの外遊びも活発になっています。だんごむしやテントウムシを見つけ、笑顔を浮かべている子どもたちからは、春がすぐそこまで近づいていることを伝えてくれているようです。

さわやかな季節を元気に過ごしていきましょう。



季節のかわりめ 気温にあう衣服の用意をしましょう。

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、衣服の調節が難しい季節です。

「(日中) 暑くなったらジャンパーを脱ごうね」、「(夕方) 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
よりも頭部を保護し
ケガから守れます)

動きやすい服装は…
薄手の洋服・ズボンを用意ま
しょう。



見逃さないで！ 疲れのサイン

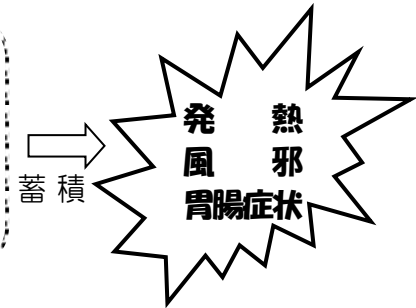
今週、お部屋の移動がありました。お友だち、お兄さんやお姉さんと一緒に1日を生活しています。

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、発熱や風邪症状などの体調に変化がみられるお子さんもみられます。

お子さんが出している何らかのサインに、いち早く気づき対応してあげましょう。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
- *ボーっとしている
- *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



～ おおきくなったかな ～

月1回の身体測定。
身体が大きくなっているかな？
それだけではありません。
泣かずにできるようになった子、測定してく
れる幸江さんにお名前やクラスを話せるようにな
った子、洋服をきれいにたためるようになっ
た子…できることもたくさん増えています。
1年の成長はあっという間ですね！

