

# ほけんだより



あすなろ第2保育園



心地よい春の日差しが少しずつ暑さを感じるような気候になってきました。

新しいクラスにも慣れてきたみなさん。元気のよい声と元気な姿がみられていますが、4月中旬頃より体調を崩されるお子さまも少しずつみられるようになりました。市内ではまだまだインフルエンザA型が出ています。

早寝早起き、朝ごはんをいつも通り食べるという生活リズムを崩さないようにし、元気に過ごせるようにしたいですね。



## げんきに保育園で過ごすために



保育園は、0歳～6歳のお子さまが集団で保育を受ける場所です。

4月には新しいクラス、新しい担任や新しいお友だちとの出会いもあり、環境に慣れるために小さい体でとても頑張っています。

大人は自分の体調が思わしくないときには自分でおかしいなと気づきますが、お子さまが上手に自分の体のどこがどのようにおかしいと訴えられることはほぼありません。

症状（発熱や風邪・胃腸炎等）があるときの無理な登園は、集団の中で過ごす治りが悪くなったり、ほかのお友だちに移してしまったり、逆にもらったりします。

小さい体から出る様々なサインをこまめに観察していただき、様子がすぐれないときは無理をせず、ご家庭などで休養し、いつもの調子が戻った時に保育園で元気に過ごしたいですね。

感染症等や同症状での欠席がある場合には、各クラスのホワイトボードでお知らせしますので、ご確認ください。



## 紫外線・暑さ対策をしましょう



だんだんと日中の気温が上がり、日差しもきつく感じられるときが出てきました。

天気の良い日や曇りの日での戸外遊びでは、つばの広い帽子の着用や風通しの良い衣類の着用、日焼け止め剤などの使用などをし、紫外線・暑さ対策をしましょう。

子どもの体温は大人よりも高く、すぐに汗をかいてしまいます。衣類は汗を吸収しやすい綿などの素材で、気温差にも対応できるように1枚羽織るものなどもあってよいですね。

また、園でも気候の良いときは戸外遊びやお散歩を行います。登園前に日焼け止め剤等を塗布されてこられてもかまいません。登園前の日焼け止め剤等は塗りなれたものをご使用くださいね。