ほ け ん だ よ り

令和８年　４月２８日　開南幼稚園　NO.１

暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、進級入学での新しい環境は子ども達には意外と負担になるものです。健康に楽しく遊べるよう、お子さんの病気のサインを見逃さないようにしましょう。
園でも、子どもたちの様子を見守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＊

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、トイレを自立すると、排便の回数や状況を把握しにくくなるので注意してください。

≪病気のサインではないですか？≫

目：目やにや涙が出る
　充血している
鼻：鼻水、鼻づまり、鼻呼吸など
皮膚：ポツポツがでている
　腫れている
排便：回数や性状、においが
　いつもとちがう

こんなサインに注意！！

□「疲れた」「痛い」と言う
お話が上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢です。腹痛ではない時に「お腹が痛い」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。

□けんかが増える
大好きな遊びをすぐやめてしまう、友だちとけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

＊衣服のチェックをお願いします＊

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいたり汚れたりして着替える回数が増えてきます。
服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。
衣替えの時には、サイズを確認するようにお願いします。

〇洋服：首回りやそでに余裕がある方が◎
　脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットもあります！
　自分で着脱しやすいものか確認しましょう。
　✕肩ホックのある服・固いジーパン生地のズボン
　　ホックやチャックのついたズボン
〇靴のサイズ：つま先に５㎜～１㎝程度の余裕があるものが◎

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆　学校薬剤師　鈴木明美先生から　◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

新学期の始まりで新しい環境になったり、季節の変わり目で気温差が大きくなったりして、心身共に疲れが出やすい時期です。
睡眠をしっかり取って体調を整えましょう。

※学校薬剤師として、かめだ調剤薬局の鈴木明美先生に幼稚園の状況等をご指導いただいています。