

4月聖徳保育園だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

境内地の桜も満開に近づき、子どもたちの入園・進級をお祝いしています。新年度を迎え、一つお兄さん、お姉さんになった子どもたちは、新しい名札を胸に期待が膨らんでいるように感じます。保育園で新たな楽しみを見つけ、登園を楽しみにしてもらえよう、遊びのコーナーを充実させたり、みんなの名前をたくさん呼んでスキンシップを図ったりして、心をつくしたいと思います。

大きくなったよ

喜びあふれる笑顔で、ピカピカの名札を見せてくれた子どもたち。昨年度同じクラスだった子も、新しく仲間入りした子も、みんな同じ〇〇組! 信頼関係を築きながら、子どもたちの新しい関係づくりを見守り、「〇〇組が大好き!」と言ってくれるように、共に歩んでいきたいと思います。



笑顔で「いってきます!」

朝の見送りのときに子どもが泣いていたら心配になりますよね。笑顔でお別れできるポイントは、元気に「いってきます!」をすること。それからタッチやハグなど、いつもと同じ行動をし、さっとその場を立ち去るようにすると、子どもにも見通しがたち、気持ちが切り替えやすくなります。



違った様子はありませんか?

未成熟で免疫力の弱い乳幼児は、環境の変化に伴って体調を崩しやすいもの。お仕事をしている保護者にとっては悩ましいことですね。症状が軽いうちに体を休ませる、受診して服薬するなど早めの対応をできるよう、園と家庭とで連携しましょう。食欲がないなど変わった様子があれば、園でも留意して対応しますのでお伝えください。



朝ごはんを食べて1日をスタート!

朝ごはんを食べると、脳が活発に動き、体温が上がって体のリズムを作ることができます。食べたい食材として、ごはんやパンの他にも、卵や肉、乳製品などは、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。おにぎりや牛乳、パンとチーズなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせるとよいですね。子どもが午前中の活動を楽しみ、集中するためにも、朝ごはんは大切です。



入眠のコツ

夜の寝つきを良くするためには、就寝1時間前からの環境づくりが効果的。入浴を済ませて体温を下げやすくする、光や音の刺激が強いテレビやスマートフォンの電源を消す、部屋を暗くして眠気を起こすメラトニンの分泌を促す、などなど。ぜひ取り入れてみてくださいね。



好き嫌いは長い目で見守りましょう

乳幼児の偏食は、ある時期を過ぎるとなくなる場合もあります。焦らずあたたかく見守りましょう。苦手な食材を細かくしてから料理に入れても、香りや味が苦手な場合は逆効果となることも。周りの大人がおいしそうに食べる姿を見せ、食事と会話も楽しみながら、よい雰囲気作りを心がけます。ひと口食べられたらたくさんほめて、「また食べたい!」という気持ちを育む言葉かけをしましょう。



幼児にとっておやつとは?

子どもは消化器官の発達が不十分なため、1日3回の食事だけで栄養をとることは難しいもの。そのため、補食としておやつからも1日に必要なエネルギーや栄養をとる必要があります。ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚チップ、きな粉クッキー、プルーン、ふかしもち、おにぎり、野菜スティック、旬の果物など、素材の味を生かした物もおすすめです。おやつの時間は、心の発達にもつながる楽しいひとときにしたいですね。



おいしく食べよう 旬のアスパラガス

アスパラガスは、疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」を多く含む、元気が湧く食材の一つです。根元は硬く、筋があるため、切り落としたり皮をむいたりして食べやすくします。旬の初めの頃のアスパラガスは軟らかいので、包丁で切らずに子どもと いっしょに手で折りましょう。ゆでずにそのまま油をひいたフライパンで炒めると、うまみをとじ込めておいしくいただくことができます。



ほっこり♪ 春の絵本

3月27日~4月9日は「絵本週間」。春を題材にした絵本は色彩豊かで優しい気持ちにさせてくれますね。特に、子どもたちに身近なチョウやテントウムシ、タンポポなどが出てくる絵本は、園でも大人気! 気持ちがなかなか落ち かない新年度 にこそ絵本を読んで、ほっこりタイム をつくりたいと思います。



この時季に流行しやすい病気

おたふく風邪(流行性耳下腺炎)

「主な症状」

- ・発熱
- ・頭痛
- ・睾丸炎
- ・卵巣炎



耳の下がおたふくのように腫れ上がり、痛みと発熱を伴うウイルス 性感染症です。

「耳下腺の腫れと痛み」

- ・耳下腺
- ・舌下腺
- ・顎下腺

りんご病(伝染性紅斑)

「主な症状」

- ・微熱
- ・軽い風邪症状
- ・赤くなった頬

リンゴのように頬が赤くなる 病気です。4~5年周期で流 行を繰り返しています。妊娠 期に感染すると、まれに胎児 の異常を生じることがあります。

熱が出たときの観察ポイント

- ☐ 体温(℃)
- ☐ 他の症状(せき、鼻水、下痢、発疹など)
- ☐ 飲んだ水分量(IN)とおしっこの回数(OUT)
- ☐ 食欲睡眠
- ☐ いつから
- ☐ 気付いたときの様子



「全身状態の観察」

元気なときでも、日頃からチェックしておきましょう！

- ☐ 食欲
- ☐ 睡眠
- ☐ 遊びや機嫌
- ☐ 出す（おしっこ・うんち・汗・嘔吐物など）