

新年度がスタートして1ヶ月が経とうとしています。子ども達も少しずつ園での生活に慣れ、好きな遊びを見つけ楽しんでます。新生活での疲れも出てくる頃、お子さんの体調の変化に十分な配慮をお願いいたします。

園では、今週になり、嘔吐や下痢、胃腸炎症状でお休みしているお子さんがいます。ご家族みなさんと感染予防に努めていきましょう。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大切なのは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす 時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝させることでリズムを整えましょう。



お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でスッキリ目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に一日を過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば登園した日と同じ時間帯にお昼寝ができると生活リズムが崩れにくくなります。



夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



嘔吐・下痢症状のお子さんが増えています

お子さんの体調の変化に気を配っていただき、いつもと違う様子が見られたら、早めの受診をお願いいたします。お子さんの様子で気になることは登園時、必ず職員へお知らせください。くり保育園は、月齢の低いお子さんが集団で生活しています。感染症が流行すると、あっという間に感染が広がる恐れがあります。そして、小さい子ほど感染症にかかると重症化する可能性があります。そのため、体調不良のサインが見られたら、ご家庭でゆっくり休養をとりましょう。

◎登園の目安は、下痢や嘔吐の症状が治まり、普段の食事が食べられるようになることです。症状が続く時、食欲がない時は、ご家庭での休養をお願いいたします。

【嘔吐・下痢の時の家庭でのケア】

嘔吐や下痢が続くと体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。

- 何度も吐き続けるときは、食べ物や飲み物を与えず、安静にします。そして、吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせましょう。
- 吐き気が治まったら、白湯や麦茶、などを一口ずつゆっくり飲ませましょう。
- 下痢のときは、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

下痢の時のおすすめ…消化がよく水分補給にもなるものを少しずつとりましょう。おかゆ、おじや、野菜スープなど

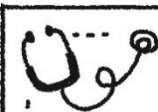
避けたいもの…消化が悪く、腸を刺激するもの、脂肪を多く含み腸に負担をかけるものは避けましょう。柑橘類、パン、バター、チーズなどの乳製品、生野菜、繊維の多い野菜など



※吐き続けている、下痢も治まらず機嫌が悪い、水分が摂れない、ぐったりしているなど、様子によっては急いで受診をしましょう。

連休中の過ごし方

休日に、旅行やテーマパークなどへお出かけをして楽しく過ごすご家庭もあるかと思いますが、新年度からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出掛けが重なり、疲れがピークになることも考えられます。小さな子どもほど疲れやすいのに、自分ですぐに伝えることができません。特に旅行などの場合は帰宅後、一日ぐらいいはお家でゆっくり休養ができる余裕のある計画を立てましょう。



内科健診

5月17日(金)

内科検診があります

お家の方の付き添いは必要ありません。現在、治療中の病気や何か気になることがある場合はお知らせください。欠席された場合は後日、園医『今立小児科医院』へ受診をお願いいたします。
今立小児科医院
0235-24-3377

