



ほけんだより

2021年 ゆらりん自由が丘保育園

手洗い・うがいを習慣づけよう

大人も子どもと一緒に、帰宅後すぐに行う習慣をつけましょう。まだ自分で手洗い・うがいをするのが難しい子ども、年度が変わったのをきっかけに、少しずつ教えながら、習慣づけられると良いですね。余裕があれば、2種類のうがいの練習もしてみてください。



こまめに換気をしましょう

空気がこもらないように、定期的に換気をしましょう。



連休明けは要注意！

子どもの「いつもと違う」体調のサインを見逃さないで

連休中、元気に遊んでいた子どもたちは疲れがたまり、体調を崩すことがあります。しかし、なかなか自分から不調を訴えられないので、体調の変化に気付きにくいです。「いつもと何か違う」という親の気づきが、病気などの早期発見になることもあります。顔色や食欲、便や尿の回数、表情、機嫌、ごろごろしているなど、いつもと違うサインを見逃さないようにしてください。連休中に生活リズムが乱れてしまった方は、徐々に戻していきましょう！



うつぶせ寝は直し、できるだけ仰向けに寝るくせをつけましょう

SIDS 対策のため、園ではうつぶせで寝ている子は仰向けに直すようにしています。しかし、うつぶせ寝のくせがついている子は何度戻してもうつぶせに戻ってしまうことが多いです。ご家庭でも、なるべくうつぶせにならないように、ご協力いただくと助かります。



★園で教えている手洗いの方法です。ぜひご家庭でもお子さんといっしょにやってみてください。

