

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、連休明けは疲れが出てきやすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

## ココモチェック! 子どものけが!

### □ 爪は短く 角はやすりで削って

子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。手足の爪を1週間に一度チェックして、整えてあげましょう。



### □ スポンの裾はくるぶしまで

小さな子どもは、頭が重く、体のバランスが悪いので転倒が多いです。特に、0~2歳児はまだ脚力が弱いので、ズボンがまわりついたり、裾を踏んだりすると危険なので、過ぎず、丈の合ったズボンをはかせましょう。



### □ サイズの合った靴を

足の大きさより5mm程度の余裕がある靴を履かせましょう。



## 子どものけがを防ぎましょう

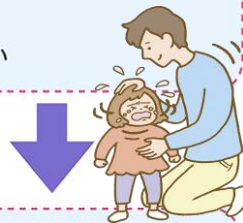
## 新年度、こんなサインに注意

新入園児はもちろん、進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。気になる様子があれば、担任にお伝えください。

### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

## 気持ちよく過ごす

### 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いから肌寒い日も、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があります。寒いと心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

#### 上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

#### 着替えには長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。

#### タイツは避けて!

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。



## 熱中症が出始める時期です

暖かく過ごしやすい時期になりましたね。この時期はまだ身体が暑さに慣れていません。それこそ危険信号で熱中症に注意が必要です。ご自宅でもこまめな水分補給を行い、予防していきましょう!!

