

ほけんだより 4月



太陽の子保育園 2021年度4月号

ご入園・進級おめでとうございます。
ご家族のかたにとって、子どもの成長は何物にも
代えがたい喜びだと思います。
保育をさせてもらっている私達にとって、子ども
の成長は大きな喜びです。
そんな喜びの陰にひっそりとあるもう一つの気持ち、
それは「成長してしまうことへのなごい惜しさ」で
しょうか。そんなご家族や保育者の気持ちちは少し
も知らずに、前だけを向いて進んでいく
子どもたち。キラキラ眩しいですね。



☆歯科 井上歯科医院 井上雄温先生

4月。環境の変化で緊張や不安がいっぱいの毎日です。子どもたちが元気に過ごせるよう、おうちの方にお願いです。

朝 おうちで

朝ごはんは1日のエネルギー源です。毎日食べる習慣を。「牛乳をこぼした!」「また着替えて洗濯!」と慌てなくてもいいように、10分早く起きるのがオススメです。

園 について

朝の様子で気になることがあれば、教えてください。うまく自分で言えない子の「しないで」と园でも早めに気づいてあげるため、ご協力をお願いします。

夜 いっしょに

帰宅途中、お風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたリスキンシップの時間を。「明日もがんばるぞ」という子どもたちのパワーになります。

コツ1 具体的な質問をする

「〇〇ちゃんと遊んだ?」「お絵かきをした?」など、思い出しやすい聞き方になります。

コツ2 質問攻めにしない

たくさん聞きすぎると、プレッシャーに感じてしまうこともあります。

コツ3 答えをせかさない

すぐに答えられなくても、話し出すまでせらざりましょう。

何よりもお母さんと話すのが楽しいと感じられることが大切です。話してくれたときは、やさしく耳を傾けてあげてください。

☆健康診断 わかくさ医院 道佛雅克先生



ハイタを引きだす3つのコツ

「どうだった?」と今日の出来事を聞いても話してくれない…。

そんな悩みはありませんか?

そこで、お子さんが答えやすくなる聞き方のコツを3つご紹介します。

コツ1 具体的な質問をする

「〇〇ちゃんと遊んだ?」「お絵かきをした?」など、思い出しやすい聞き方になります。

コツ2 質問攻めにしない

たくさん聞きすぎると、プレッシャーに感じてしまうこともあります。

コツ3 答えをせかさない

すぐに答えられなくても、話し出すまでせらざりましょう。



ハイタを引きだす3つのコツ

朝 おうちで

朝ごはんは1日のエネルギー源です。毎日食べる習慣を。

「牛乳をこぼした!」「また着替えて洗濯!」と慌てなくてもいいように、10分早く起きるのがオススメです。

園 について

朝の様子で気になることがあれば、教えてください。うまく自分で言えない子の「しないで」と园でも早めに気づいてあげるため、ご協力をお願いします。

夜 いっしょに

帰宅途中、お風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたリスキンシップの時間を。「明日もがんばるぞ」という子どもたちのパワーになります。

4月7日は世界保健デー

健康について考える日だそうです。
今、健康ですか?

「病気ではない」ことが大切なではありません。よく「どこも悪いところがないから健康だ」という人がいますが、病気ではないから、すなわち健康であるとはいえないません。

WHO(世界保健機関)の憲章前文にも「健康とは、完全な肉体的、精神的、および社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」とあるように、様々な考え方があるでしょうが、健康とは、心も体も、生活面でも、さらに「社会的」にも健康である状態を指すことではないでしょうか。

社会的健康

- 他人に必要とされ、何らかの役割をもち、社会のなかに居場所があると感じられる状態
- 生きがいがあり、周囲の人と支え合う関係を築けている状態

心身の健康

- 心も体も健康な状態
- 健康の土台となるもの
- バランスのとれた生活習慣によってつくられるもの

生活面での健康

- 仕事と家庭、自分の時間などのバランスがとれた状態
- 収入や仕事など生活を維持するためには必要な環境が整っている状態

年間保健行事

- 5月 春の健康診断 歯科検診
- 6月 虫歯予防集会 4・5歳視力検査
- 11月 秋の健康診断
- 2月 3歳児視力検査
- 毎月 身体測定 0歳児検診

一年間よろしく
お願いします(*^~^)/

保健指導

- 5月 3歳・・・うがい
- 6月 5歳・・・歯について・体について(消化器、呼吸器、循環器)
- 7月 5歳・・・からだについて(聴診器を使ってみよう)
- 10月 3歳・・・歯磨き 5歳・・・目について
- 11月 3歳、4歳・・・鼻のかみ方 5歳・・・感染について・手洗い実験
- 12月 3・5歳合同・・・5歳児が3歳児に手洗いを指導 4歳・・・手洗い
- 1月 4歳、5歳・・・歯磨き
- 3月 5歳・・・小学校のトイレについて