



ほけんだより

3月号

令和5年3月1日
江東園つばき保育園
看護師 佐藤洋子

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの転園・進級に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

転園・進級に向けて

これからの季節は転園・進級などで子どもたちの環境が大きく変わり、気持ちが不安定になることも多くなります。そのような時、どのように子どもに接すればよいか、5つのポイントがあります。

子どもの個性を認める

環境が大きく変化する時期には、出来るだけ子どもが安心出来る環境を整え、個性を認め、長い目で見てゆったりと見守ります。

1日5分でも親子でただ楽しむひと時をもつ

質問したり、批判したり、指示することを一切せず、100%子どもに注意を向ける「子ども主体の関わり方」をすると、過度な緊張や心配することなく、温かくリラックスできます。1日5分でいいのでこうした関わりを心がけてみて下さい。



罰・脅し・辱めを用いた「しつけ」は逆効果

「言うこと聞かないなら外に出すよ！（罰）」や「わがままを言うと怖いおじさんに連れていかれるよ！（脅し）」
「こんなこともできなくて恥ずかしい！（辱め）」などの言葉は不安感が増し、なぜしてはいけないのかを学習することが難しく、逆効果となることがあります。

「ワクワクするね！」と声をかける

脳は不安から落ち着くより、不安からワクワクする方が移行しやすいと言われています。転園・進級への不安な気持ちを楽しむきっかけになればと思います。

「自分はこれができる！」といった自信をつける

得意なことや没頭できることをもつことで「できた！」といった達成感を繰り返し体験でき、自信が培われます。自信をもつことで、他のことへの不安感も緩和していく場合があります。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ



感染症予防について

細菌やウイルスを侵入させないために

感染症拡大予防へのご協力ありがとうございます。感染症の予防の中でも、手洗いは様々なウイルスに対して効果があります。意識的に行い、習慣にしましょう。

抵抗力を高めるために

早寝・早起き・栄養バランスのいい食事・適度な運動は免疫力の向上に繋がります。疲れたなど感じたら、休息を取る等の工夫をしていきましょう。また、お子さまも同様にゆっくり休める環境を整えてあげて下さい

