

# 4月 すずらん通信



R7年 4月発行 No.114

ご入園、ご進級おめでとうございます♪ 暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。

また一つお兄さんお姉さんになって、ちょっと得意げな顔をしているかわいい子どもたちの表情を見ていると、これからの一年がとても楽しみです！新年度を迎え、新しい生活に期待や緊張、それぞれ色々な思いがあるかと思います。緊張から疲れやすくなっていますのでご家庭では、ゆっくり休養できるようご配慮をおねがいします。

すずらんルーム 0967-34-9026

## 春のおいしい食べ物～キャベツ～

ビタミン U をたっぷり含むキャベツは、胃や十二指腸の粘膜を修復し、保護する効果があります。

お腹の調子が悪い時には、好きなフルーツと一緒にスムージーにして飲むことがオススメです。

葉っぱの野菜が苦手な子ども、ジュースにすれば飲みやすくなります。



## 離乳食にも彩りを

作るのに手間がかかる離乳食は、彩りを気にせず食卓に並べてしまうことも多いはず。

しかし、赤ちゃんたちは食べることを「目」でも楽しんでいるのです。

にんじんとじゃがいもで二色のマッシュを作ってみたり、型抜きをした野菜をアクセントに添えてみたりと、楽しい気持ちで食事ができるような工夫を心掛けましょう。



## 毎朝の体調チェック!

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。

### ★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつぶみがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

### ★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### ★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

### ★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

### ★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

### ★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかくあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

### ★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。



4月1日のエイプリルフルは、嘘をついてもいい日とされています。日本だけではなく世界的な風習です。しかし国によっては、嘘をついてもいいのは午前中だけ、午後は種明かしをするというルールもあるようです。ユーモアのある嘘を楽しみたいですねww