てつなぎ

松葉保育園
保健だより

今年の４月は、桜が咲いている中、真冬並みの気温が続いていましたが、その後はぐんぐんと気温が上昇し、初夏を思わせるような日差しの強い日が増えてきました。お子さんが健やかに過ごせるよう、まずは毎朝同じ時間に起きて、年齢ごとに必要な睡眠をとり、食事の時間を一定にし、生活リズムをつくることが大切です。

全園児健康診断のおしらせ

5月21日（水）９：30～

※予備日６月１８日（水）９：30～

園医の上野先生が全園児の健康診断をします。
年に２回の健康診断です。健康診断だけを受けに登園することもできます
事前に連絡帳でお知らせください。
ご都合や体調不良などで当日受けられない場合は予備日に受診します。

予防接種を受けましょう

予防接種を受けると感染症の発症あるいは重症化を予防することができます。また、予防接種を受けることで集団の中に感染患者が出ても流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。保育園は、たくさんの子どもたちが過ごす集団生活の場です。予防接種はできるだけ受けていただくようにおすすめしています。予防接種を受けた際には「けんこうのきろく」への記入をお願いいたします。

BCG 予防接種についてのお知らせ
R7 年３月で稲城市保健センターでの集団接種が終了となりました。
R7 年４月以降は、市内指定医療機関での個別接種へ移行しています。
詳細については稲城市 HP にてご確認ください。

*市内指定医療機関

- 矢野口小児アレルギー科
- 稲城市立病院
- もりこどもクリニック
- 元気クリニック
- いしがき医院
- 長峰クリニック
- 立花こどもクリニック
- 稲城わかばクリニック
- 稲城診療所

こどもとの大切な時間をすごせていますか？

新しい年度になり、多かれ少なかれ、それぞれの環境が変わり、育児に仕事、毎日忙しい日々を過ごしているかと思います。そんな中、ふっと「子どもと触れ合う時間がとれているかな？」と感じることはありませんか？

１日１０分、本気で子どもと遊ぶ
「絆」は時間の長さよりも「濃さ」が大切です。

たとえば１日 10 分、何も考えずに、ただ子どもと本気で遊ぶ。その 10 分は仕事のことも家事の事も考えず、スマホもいじらず、ただ子どもと遊ぶ、または楽しいことを共有するだけ。赤ちゃんの場合も、話しかけたり、目を合わせてやりとりをしてみてください。この 10 分のふれあいタイムは、通園や入浴時間の中にも意識することができます。「子どもと心を共にする時間」という意識が大切なのです。10 分、真剣に遊ぶと、結構意外な面白さに気づくことがあったり、子ども時代のことを思い出して懐かしい感覚がよみがえってきたりします。ママやパパが「ああ、楽しかった！　さあ、おふろに入って寝ようか」と自分も満足したことや、このあとの見通しを口にすると、子どもも満足するでしょう。反対にママやパパがイライラしたり、疲れていたりするのも子どもは感じとって、同じようにイライラします。

気持ちにゆとりを持つために大切なことは、困ったときに「助けて」と言えることです。仕事でも育児でも、ゆとりをなくして気持ちが追いつめられる前に、周りの人に「助けて」と言ってください。いちばん大事なことは、子どもが健康で安心していられること。そして、自分も子どもも、周りの人も家族もみんなが笑っていられることなのです。子育てに困ったら、子どもはもちろんですが、家族全員が笑えるにはどうしたらいいかと考えると、無理のない答えが見えてくると思います。

https://shimajiro.benesse.ne.jp/contents/column/wm_kizuna/　抜粋

園のようす　いよいよ新年度が始まりました。園内では感染症の発生はありませんでした。新入園児さんは特に、大きな環境の変化に疲れがたまってきている時期だと思います。お休みの日はご自宅でゆっくりと休息を取り、週明けから、また元気に登園してください。