



チェリー便



NO.2

ぽかぽかと暖かい日が続き、過ごしやすい季節の5月。
しかし体や心に疲れが出てきて、けがをしたり体調を崩しやすい時期でもあります。
体調管理に気を付けて、さわやかな季節を楽しみましょう。



毎朝の体調チェック！



☆目☆

- ・目やにがある
- ・目が赤い
- ・涙目になっている

☆食欲☆

- ・食べる量が少ない
- ・食べられない
- ・嘔吐する

☆口☆

- ・口唇の色が悪い
- ・痛みがある 腫れている
- ・舌が赤い、イチゴのような赤いぶつぶつがある

☆呼吸☆

- ・鼻水、鼻づまりがある
- ・くしゃみがある
- ・呼吸が苦しそう
- ・咳をしている、ゼーゼーがある



☆皮膚☆

- ・顔色がいつもと違う
- ・湿疹がある
- ・水泡、化膿・出血している など

☆便・尿☆

☆睡眠☆

- ・泣いて目が覚める
- ・睡眠時間が短い

- ・回数、量、色の濃さ
- ・匂いがいつもと違う
- ・血尿、血便がでる
- ・下痢、便秘がある

目に見える症状がなくても
「いつもより機嫌が悪い」
「なんとなく元気がない」…など気づいたことが
ありましたら登園時にお伝えください。

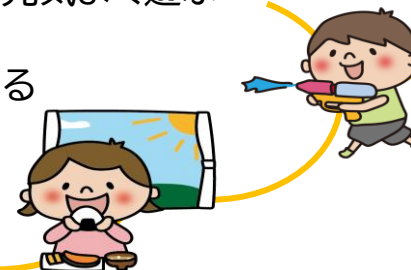


5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより疲れが溜まり、ストレスから眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状がみられることがあります。
ひどくなると外出や登園もしたくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れをとる
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



子どものストレスの対応は、運動と睡眠が基本となります。
抱っこしてもらう、手をつなぐなどのスキンシップも子どもにとって大きなリラックス効果です。子どもの歩みに合わせながら、焦らずゆっくり見守ってあげてくださいね。