

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて、生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

### 朝起きてから登園まで

朝起きてから登園までは、慌ただしい時間帯ですね。その間のやるべきことや時間の流れを、絵や文字で表すと、子どもが自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①7時に起きる ②顔を洗う ③着替える ④朝ご飯を食べる ⑤歯をみがく ⑥登園する」といった順序の絵を壁に貼り、一つ終わるごとに「次は何をするのかな？」と次の動きを一緒に考え、一人で行動できるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。

朝、子どもの様子に「あれ？ いつもと違う？」と感じたら…例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、連絡帳へ本人の状況の記載して頂き、登園の際に職員へお伝え頂けると、助かります。



### 忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、登園前には着替え等持ち物の確認をお願いいたします。(記名も忘れずに)



☆おしらせ☆

### 咳をしている時は…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温20度前後、湿度50~60%位にする。
- 水分は少しずつ、回数を多く与える。(柑橘系・冷たいものは刺激になるので避ける。)
- 睡眠時、クッションなど使って上半身を高くする。

