

り、日が短くなってまいりました。風邪が流行していますので、手洗いうがいなどを行ったり、身体をうにするなどして、体調管理を行っていきましょう。

例えば・・・ライフスキル（生きていく上で必要な日常生活スキル）トレーニングの中に、健康管理にがあります。よくある悩みとしては、病気に無自覚で体調不良に気づくことができなかつたり、体調不  
てもうまく対処することが難しいなどがあります。また、痛みや症状なども説明することが難しい場合  
「具合が悪いときは言いましょう」と伝えていても、言葉で伝えることが難しいのです。そのためその  
健康法や健康チェック法をつくってみることも良いでしょう。

## 定期的にチェックする>

毎日決まった時刻に検温をする。  
体温計の使い方や、親への報告、  
記録の取り方を具体的に教える。

## <健康法を具体的に教える>

手洗い、うがい、早寝早起きをする  
など、健康を維持するために役立つ  
生活習慣をいくつか具体的なものを教える。



## 基準を示す>

「38度になったら病院へ行く」  
明確な基準を示すこと。  
は医師の指示に従うようにする。



## <症状の伝え方を教える>

日頃から疲れや痛みについて話し合う  
経験を重ね、症状の伝え方を教える。

健康について話をしたり、自分の状態を知ることで、病気や体調不良に気づくきっかけとなりま  
健康法や病気の基準を数値化する、症状の伝え方を具体化することで、行動しやすくなるので  
しょうか。ご家庭でお子さまと健康や体調管理について話をしてみたいかがでしょうか☆

## <お知らせ>

11月9日（土）保護者会を行いました。  
ご参加いただきました保護者の皆  
にありがとうございました。

皆様とお話でき、ご自宅での様  
を確認することができ、とても有意義  
なごささげいただきました。  
今後ともよろしくお願いいたします。

11月9日（土）に職員研修のため、臨時休業とさせてい  
ただく運びとなりました。利用予定の皆様にはご迷惑をお  
かけいたします。ご理解、ご協力願います。何卒よろしく  
お願い申し上げます。

また、9日の臨時休業に伴いまして、11月23日が勤労  
感謝の日で祝日ですが、9日の振替として開所いたします  
のでご利用いただければと思います。何卒よろしくお願  
い申し上げます。