



ほけんだより

令和2年10月号

明照保育園



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと涼しくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や体調に合わせて、衣服を調節しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、**記名やサイズの確認**もお願いします。

【尿検査があります】

★ 一次検査・・・10/7（水）配布 → **10/9（金）回収**

★ 二次検査・・・10/23（金）配布 → 10/27（火）回収 です。

一次検査で未提出だった子と再検査が必要な子のみ個別にお知らせします。お知らせがない子は陰性です。

◎おむつをしている子の尿の取り方の例◎

用意するもの

- 脱脂綿（化粧用のコットンならば2～3枚）を3～4センチ四方くらい。
- ラップ 10センチ四方くらい

寝る前の準備

- おむつを取り替えるときに特に濡れる部分にラップを敷き、その上に脱脂綿をおき、おむつをあてます。

※脱脂綿が便で汚れたときは、もう一度取り直してください。

当日の朝

- 脱脂綿を絞って尿をとる（ビニール袋など手をくすみ、直接手が触れないようにする。



☆そのほかにも脱脂綿の代わりにキッチンペーパーを使用したり、ポケットティッシュを使ったとり方もあります。

【歯科健診がありました】

歯科健診の結果を見ると、ほし組頃から虫歯になる子が出はじめていました。小さいころから仕上げ磨きを習慣にするようにし、これからは虫歯を作らないよう注意しましょう。定期的に歯医者さんで見てもらうのもいいですね。虫歯等がある場合は、**早めに受診**をお願いします。

～～ 歯磨きタイムを楽しみましょう ～～

毎日楽しく歯磨きできていますか？子どもが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくできるといいですね。例えば、歯磨きの歌を歌ったり、ぬいぐるみを使って歯磨きごっこや歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。



目を大切に



乳幼児期は最も目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりテレビ（スマホ）ゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどしましょう。



10月10日は目の愛護デーです

小さな子どもは、目の病気にかけたり、視力の異常が生じたりしても、多くの場合、自分からは訴えることはありませんので、大人が注意してみてくださいませう。目を細める・横目で見るなど、いつもと違うと感じたら早めに受診しましょう。

カウンセラーだより ～秋の夕焼けってきれいだね～

こんにちは！朝晩すっかり肌寒くなってきましたが、みなさん体調は崩していませんか？日も短くなってきて、帰り道にきれいな夕焼けを見ることができるとも増えてきましたね。秋の夕焼けはどうしてあんなにきれいなんでしょうか？それにはちゃんと科学的な根拠があるようです。

秋の夕焼けが1年の中でも綺麗に赤く染まって見える理由は、赤の光を反射させるのに、大気が丁度良い水蒸気を含んでいるからだと言われています。夏は大気中に水蒸気が多くて、光を遮断してしまうから秋より綺麗に染まらない。冬は、大気が澄み過ぎて光が反射しない。春は、黄砂や花粉などが、風によって巻き上げられた土ぼこりが多い。だから、秋の夕焼けが1番きれいに見えるようです。

夕焼けを見ていると、ちょっと切なくなったり、誰かを恋しくなったりすることもありますよね。保育園からの帰り道、少し空を見上げて誰かと一緒にきれいな夕焼けを見て、いろんな気持ちについて話してみるのもいいですね(*^-^*) 中島たかひろ

【おわりに】

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋。保育園では、あきまつりや運動会など楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。そのためにも毎日の規則正しい生活リズムと、手洗いうがいの習慣を家族の皆さんで続けていきましょう。