



ほげんだより

19年度11月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

10月中の欠席状況は、水痘（16人/月・星・赤組）が多く、次いで発熱（15人）、溶連菌感染症（5人）嘔吐下痢（4人）、手足口病（1人）、急性中耳炎（3人）でした。

今現在は、腹痛・嘔吐・下痢を主症状とした胃腸風邪の子が増えてきています。お薬持ちで登園する子が増え、高熱や嘔吐で早退する子が多く見られます。お家でいつもと様子が違ったら登園時にお知らせ下さい。予防はやはり早起き・早寝・朝ごはん、うがい・手洗いに つきます。園でもうがい・手洗いをしています。ご家庭でもぜひ徹底して下さい。

【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により、10/10（水）に花組・雪組・赤組、10/17（水）に月組・星組の内科健診がありました。健康状態はおおむね良好でしたが、時期的なものもあり、ぜんそくが出ている子が多かったようです。結果についてはおたより帳を見て下さい。



【うわぐつの使用について】***月・花・星組対象

夏の間、園児たちは、はだし保育を行ってきました。はだしになることはいろいろな利点があり、たとえば足の裏のたくさんの神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激等々、特に乳幼児期の心身への発達には、はかりしれないものがあるようです。

ただ、気温も下がり素足であることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、

11月12日（月）より室内でうわぐつを使用しても良いことにしたいと思います。子どもさんの状況に合わせてご用意下さい。

月・花・星組さんは、前に使っていたうわぐつの記名とサイズを確認して下さい。

★園で取り扱っている“足指健康シューズ”の注文は、発注の関係上なるべくお早めに★

【乾布摩擦の実施について】***月・花組対象

例年の通り少しずつ体力を付けていくように、乾布まさつと駆け足を下記のように実施いたしますので、よろしくお願いたします。

実施予定・・・11月中旬から朝の体操の時

内容・・・①上半身裸または薄着になって、天候により園庭または室内で乾布摩擦をします。

②園児全員で体操をします。

③園庭及び前の道路を駆け足します。

※ 衣服は着脱のしやすいもの（記名）を着せるようにして下さい。

※ 体調の悪い時は、朝、担任と参加できる活動を相談してください。

☆ 手ぬぐいを11/8（木）までに持ってきて下さい



【水筒について】***月・花組対象

月・花組さんに、暑い夏の間、用意していただいたお願いしました水筒につきましては、11月12日（月）からは持ってこなくても結構です。

【うす着について】

子どもは新陳代謝が盛んで平熱も大人より一般的に高めです。放熱は体表面より行われるので大人よりも体表面の小さい子どもは放熱量が少なく暑さに弱く、寒さに強いといえます。

- ① 動きやすく運動機能の発達を促します。
- ② 皮膚が直接外気に触れて寒さを体験することで自律神経系が鍛えられ、気温の変化に対して適応が高まります。
- ③ 自律神経の刺激は情緒の安定をはかるとも言われています。

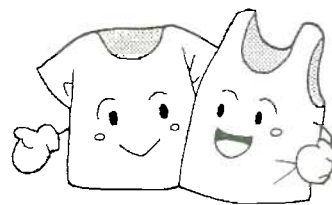
寒くなってきましたが、大人より1枚少なめに着せるぐらいで“うす着”を心がけましょう！



下着をきちんと着ていますか

子どもたちの中には、素肌にそのままフリースなどの洋服を着ている場合があります。下着の役割を知り、きちんと下着を着るようにしましょう。

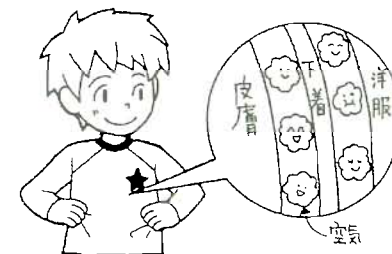
下着の役割



下着は皮膚の汗や汚れを吸収し、皮膚を清潔に保つ働きがあります。また幼児は、おとなよりも新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、下着の素材は吸湿性の高いものが適しています。このほか、動きやすさなども考えて、伸縮性のある素材を選ぶことも大切です。

下着を着ることで

あたたかくすごせます！



下着を着ていると、体から発散する熱が外へ出ていきにくくなるため、あたたかくすごすことができます。また、適度な重ね着をすることで、体と下着、衣服の間に空気の層ができて、保温効果がアップします。