



ほけんだより

24年度10月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

朝夕が涼しくなり、日中との気温差がはげしく体調を崩しやすいこの時期、発熱による欠席が多くありました。感染症の報告として、マイコプラズマ肺炎、ウィルス性気管支炎がでています。

【尿検査があります】

★二次検査・・・10/4(木)配布
／5(金)回収

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

※5日の朝いちばんの尿をとって提出して下さい。



一次検査で未提出だった子は、今回の二次検査も提出できなかった場合、個人で医療機関にて検査し、結果を園まで報告してもらうことになりますので、必ず提出するようお願いいたします。(オムツをしている乳児さんについては、ラップにのせた脱脂綿をオムツに入れて、染み込んだ尿を搾る方法もありますのでご相談下さい。)

又、容器等をなくされた方は担任に申し出て下さればお渡します(容器代を頂くこともあります)。その際、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。



【内科健診について】

★内科健診(2回目) 全員受診します

10/17(水) 13:30～ 月組・星組

10/24(水) 13:30～ 花組・雪組・赤組

※背中のお聴診や皮膚の状態をしっかりと診てもらえるよう、髪の毛の長い子は邪魔にならないようにしばってきてください。

【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月中旬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。

※保育園でも“あしゆび健康シューズ”(後日チラシ配付)の注文を受け付けます。

発注の関係上10/31(水)朝までに代金を添えて所定の用紙で申し込んで下さい。

サイズ見本を、星組ホールに出します。

※月・花組さんは、お手持ちのうわぐつの記名とサイズの確認をして下さい。

生活リズムは

脳の発達・働きに

大きな影響を与えます

人は、生まれたときから、朝の陽の光を浴びて、しっかり昼間覚醒し、活動することで、睡眠覚醒のリズム、ホルモンのリズム、自律神経のリズム、体のリズムを覚えます。《生後4ヶ月までに、その基本ができてしまうそうです!》小中学生の中で、授業中集中できずに居眠りしてしまう子や、朝なかなか起きられない、食欲もなく、体が目覚めないまま、学校へ行く気力が持てない子も増えてきました。規則正しい生活は、日中のやる気や集中力を上げ、その子ども本来の能力を十分に発揮させ、社会性や情緒を育てます。

また、お昼寝に関しては14時半までに起こしていれば、夜の睡眠には差し支えないそうです。

脳を目覚めさせるために必要な3つの要素

- ★ 朝のひかり 体内は本来25時間リズムなので、朝のひかりをあびて脳を目覚めさせましょう!
- ★ 朝ごはん 夜9時～起きるまで脳は飢餓状態です。朝ごはんをしっかり食べてきましょう!
- ★ 親以外の人との関わり 子どもには子どもが最大のおもちゃです。生後8ヶ月からは周囲からの刺激をかなり受けるようになります。

子育てのキーワードは・・・

『ねかしつける&朝ごはん』

詳しく知りたい方はこちら↓をみてね!

早起きサイト <http://www.hayaoki.jp/>



“はやおきはやねカレンダー”を配布します。

生活リズムを見直し、体だけでなく精神的にも安定した生活が送れることがねらいです。

【おわりに】

衣替えのこの時期、朝夕は涼しくても日中は「まだ暑いなあ」と感じる日が続きます。気温の差を考えながら、子どもの衣服を調節していきましょう。また、運動会に向けて肉体的にも精神的にも疲れが出て風邪をひきやすくなります。家族みんなで予防を心がけましょう。