



ほけんだより

平成28年10月号
明照保育園



スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…。子どもたちの体力もグングン伸びる時期でもあります。楽しい経験を通して、健康な体力をはぐくんでいきましょう。

9月の欠席状況では、日中との気温の差も出て体調を崩し、数名ですが咳や熱で休んだ子はいました。感染症の報告では、乳児クラスで一人水ぼうそうの報告がありました。

【尿検査があります】

- ★ 一次検査・・・10/ 6 (木) 配布 → 10/ 7 (金) 回収
 - ★ 二次検査・・・10/25 (火) 配布 → 10/26 (水) 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。おしらせがない子は陰性です。

【内科健診について】

内科健診（今年度2回目）があります。

10/26 (水) 13:30～ つき組・ほし組

11/ 9 (水) 13:30～ はな組・ゆき組・そら組・あか組

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとっても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。

当日は、つなぎの服やワンピースではなく、上下別の服で登園してください。

また、背中や皮膚の状態をしっかりと診てもらえるよう、髪が長い子は邪魔にならないように髪ゴムなどで結んでください。

衣替えの季節です

10月に入り、朝夕は涼しさを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いですね。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や子どもの体調に合わせて、衣服を調整しましょう。

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をお願いします。



丈夫な骨を作るためには

- (1) 牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること
- (2) 運動で骨に刺激を与えること
- (3) カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。



「あぶら」のとりすぎに要注意

食欲旺盛は、とても良いことです。が食事の「質」にも気を配りましょう。脂質はエネルギーが高く吸収率も高いため肥満になりやすいと言われています。脂質の多いファーストフードやスナック菓子の取り過ぎには注意しましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

いろいろなものを見る体験を

泊まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になる。

テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出てくる。携帯ゲームは目に負担をかけるので乳幼児は避ける方が良い。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになりません。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

調整ベルトが、ついている

足を固定し、足と靴を一体化



柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

【子どもといっしょに散歩しよう！】

子どもさんといっしょに散歩することで いろいろなメリットが出てきます。

- ・季節を感じることで五感が刺激され感情が豊かなになる。
 - ・親子でコミュニケーションをとる時間が増える。
 - ・足の裏が鍛えられ、健康になる。
- 是非、親子で散歩に出かけてみてくださいね。

【おわりに】

運動会の練習も始まり、走ったり・ダンスや体操をしたりして毎日楽しんでます。元気に当日を迎えられるよう、汗をかいたらすぐに拭く、外から帰った後の手洗い・うがいなど気をつけましょう。また、手・足の爪が伸びていないか、汗をかいたらすぐに拭けるようにハンカチやタオルの用意を忘れないようにしましょうね。