



ほけんだより

平成25年10月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

朝夕が涼しくなり、日中との気温差が大きく体調を崩しやすいこの時期、咳や発熱による欠席とともに、「なんとなく調子が良くない」という欠席理由も聞かれています。

【内科健診について】

内科健診（今年度2回目）があります。

10/23（水） 13:30～ 月組・星組

10/30（水） 13:30～ 花組・雪組・赤組



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、なるべ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、髪の毛の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。

【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月頃より室内活動でうわぐつを使用したいと思います。

※現在、園に置いてあるうわぐつをいちど持ち帰りますので、洗って持って来て頂くとともに、サイズや記名の確認をしてください。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

生活リズムは

脳の発達・動きに

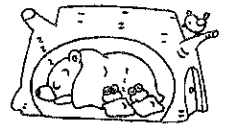
大きな影響を与えます

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!
- ☆ 親以外の人の関わり 子どもには子どもが最大の遊び相手です。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（早起きサイト <http://www.hayaoki.jp/>）をみてくださいね!

園からは“はやおきはやねカレンダー”を配付しています。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。設定期間以外にもチャレンジしたい方は、1階のチラシスタンドに設置してありますのでどんどん活用してくださいね。

【おわりに】

衣替えをしましたが、外で体を動かすと天候によっては汗ばむこともあります。自分で調節しやすいように、脱ぎ着がしやすく薄手のものを選びましょう。空気も乾燥しはじめ、風邪も流行しはじめる時期ですので、うがい手洗いを徹底し、家族みんなで予防を心がけましょう。