



ほけんだより

平成26年10月号
明照保育園



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、嘔吐や咳・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。生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

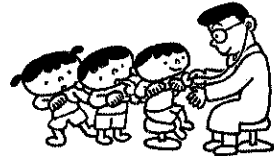
【尿検査があります】

- ★一次検査・・・10/9(木)配布 → 10/10(金)回収
 - ★二次検査・・・10/27(月)配布 → 10/28(火)回収
- 忘れないようにしてくださいね。

【内科健診について】

内科健診(今年度2回目)があります。

- 10/22(水) 13:30～ 月組・星組
- 10/29(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、背中のお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くなりますが、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。大人が黒ねろ着るとき、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

大脳の発達・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!》

乳幼児期に、早寝早起き朝ごはんの生活リズムが定まらないと、集中力のなさや情緒の不安定を招き、子ども本来の能力や社会性を育むことができません。

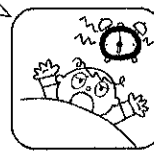
小学校以降では、学力の低下や不登校の大きな原因にもなっています。生活習慣の土台を作る今こそ、それぞれの家族生活の中で工夫し合って、子どもの生活リズムをしっかりと作りましょう。

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

生活リズムを見直そう

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



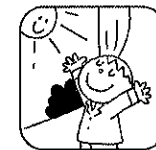
朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



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。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。空気が乾燥しはじめ、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。