



ほけんだより

平成27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、発熱や咳など長引く子がでています。また、マイコプラズマ肺炎も流行しているとの情報も聞かれています。園では、9/28(月)~10/9(金)no 時点です。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】

★二次検査・・・10/27(月)配布 → 10/28(火)回収

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。お知らせがない子は、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。

10/21(水) 13:30~ 月組・星組

10/28(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、背中の中身の診察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。



【薄着の習慣は、秋がチャンスです！】

日中は、ポカポカと暖かったのに、朝夕は冷え込んだり、寒い日が続くなと思うと暖かくなったり、気温の差が激しく、大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまう頃ですね。でも、薄着の習慣を作るには、最適な季節です。

○なぜ薄着がよいのでしょうか？

乳幼児期は、体重1Kgのエネルギーを大人の2倍も必要なのです。体に発生した熱は、皮膚から放射しなければなりません。ですから大人と同じように衣服を着ていると、子どもは、汗をかいてしまいます。

○薄着の目安は…

大人より1枚少ない目が基本です。体調や発汗・顔色などを見て調節します。

子どもが自分で扱ったら脱ぎ、寒かったら来たりと、衣服の調節ができるように育てていきましょう。

長袖一枚よりも、下着をきちんと着ることで、保温力もあり、皮膚が鍛えられます。

【うわぐつの使用について】

月・花・星組 対象

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いることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、**11月に仮園舎に移動してからは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10月後半には、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。

【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。



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。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。

【おわりに】

朝夕は、肌寒くなってきましたが、日中は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、家族みんなですべて予防を心がけましょう。