



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

10月 ほけんだより

R4.10.6 看護師 吉武 智美

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。もうすぐ待ちに待った運動会！園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。ご家庭では、疲れて寝てしまうお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？しっかり栄養と休息を取って、運動会に元気に参加できるようにしましょう！

小学生になるまでに習慣化し

身に付けよう！

<基本的な生活リズム>

- 「あ・は・は」(あ) さごはん、(は) やね、(は) やおきを心掛ける。
- 食後の歯磨きができる。
- テレビ、ゲームの時間を家族で決める。
- 自分の荷物を片付ける。

<あいさつ・返事>

- 「あはよう」「行ってきます」
- 「おやすみなさい」
- 「ありがとう、ごめんなさい」が言える。
- 「はい」と声に出して返事ができる。

<話す・聞く>

- 思っていることを言葉で伝える。
- 話している方を見て話を聞く。

<学び方>

- いろいろな遊びを楽しむ。
- 身近な大人と一緒に絵本に親しみ、想像を豊かにする。

※保育園の頃に自分でできることを継続し、習慣化することを身に付けておくと、将来必ず役に立つと言われていています。心も身体も健やかに育てて欲しいですね。

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。

内科健診のお知らせ

予定日時：10月27日(木) 9:15~

日頃、気が付きにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ることができる健康診断は、子ども達の健康を守るためにとても大切です。当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

<10月の感染症状況>

- ひかり・・・手足口病 1名
風邪 4名
- そよかぜ・・・風邪 1名
- アップル・・・胃腸炎、風邪 1名
- チェリー・・・アデノウイルス(咽頭結膜熱) 1名
- オレンジ・・・反復性耳下腺炎 1名
風邪 3名

※コロナウイルス感染症は除いています。