



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

R5.10.2 看護師

朝晩の気温の変化に秋を感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しがちです。体が冷えないよう、汗をかいたら、タオルで拭いたり衣服を取り替え、風邪を引かないように気をつけましょう。

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)やおきの習慣を身に付ける。
- 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。

※子ども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きます。心も身体も健やかに育って欲しいですね。



秋は薄着の服装で

9月後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



もうすぐ、運動会です。

子どもたちは毎日、運動会に向けて、リレーやダンスの練習を頑張っています。ご家庭では、疲れがみられたりとおあるかも知れませんが、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。健康な体を作るには、毎日の生活リズムを整えることが大切です！

<9月の感染症状況>

- ひかり・・・胃腸炎 1名
- にじ・・・胃腸炎 1名
- チェリー・・・インフルエンザA型 1名