

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年10月号 文責 山下美香子



朝晩は涼風が吹きはじめ、虫の音色とともに秋らしい季節になりました。
しかし、日中は汗をかいて遊ぶお子さんも多く、体調管理が難しい時季です。
お子さん自身が寒暖の気温変化に気づけるよう、お家の方から声かけしてもらえると嬉しいです。



来月の内科健診について(おしらせ)

年2回(春・秋)行う内科健診の2回目です。
嘱託医の吉井先生に診ていただきます。

11月13日(金) 事務所

- * さくらんぼ
- * きいちご
- * れもん・りんご・あんず
(ひかり・かぜ)



11月12日(木) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

●必ず、どちらかの健診日に出席くださいますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



自分で着脱できる洋服で生活していこう。

10月に入り、夏から秋に向けての衣替えをされている方もいらっしゃるかと思います。

そこで、洋服のサイズ、素材、長さ、動きやすさなど、お子さんの活動に見合った洋服の準備をお願いします。一度、お子さんが着脱している様子を見ていただき、そつなくこなしているか気にかけてもらえると、スムーズに洋服が選べます。

また、日中は汗をかいて遊んでいるお子さんも見られます。登園時に着てくる洋服の調整をしていきましょう。

< 洋服選びのポイント >

帽子

- * 帽子用ゴムをつけて、風に飛ばされないようにしましょう。
- * カウボーイハットは、自分でヒモの操作ができるようになってから身につけましょう。

上着・下着

- * 上着は「半袖+タンクトップ肌着」2枚で過ごせます。
- * 暑さを感じる日もありますので、下着で調整しましょう。

ズボン

- * 長さ、かたさの素材によって、着替えやトイレでの脱ぎ履きのやりやすさかわってきます。
- * 動きやすさが1番。

くつ

- * 足指が自由に動かせるつま先、かかとフィット、甲の高さにあった靴を選びましょう。
- * つま先に1cm程度余裕がある靴を試着して選びましょう。

