

おひさま

ながかみ 保健だより
2021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おり、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い、調整できる衣服を準備していただけると嬉しいです。



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。

10月20日(水) 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)



10月13日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

- 現在治療している病気、先生に伝えたいことや質問がありましたら、
前日までにお知らせメモをポストに入れ、スタッフに伝えてください。
- 必ずどちらかの健診日に出席くださいますよう**お願いいたします。
- 両日欠席された場合は、嘱託医医療機関にて健診受診をお願いします。



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している時期かと思えます。
そこで、洋服のサイズ、素材、長さ、動きやすさなど、お子さんの身体や活動に見合う洋服で園生活を過ごしましょう。
今一度、お子さんが自分で着脱している様子をみていただき、園で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るかと思えます。

< 洋服選びのポイント >

帽子

- ★あごのラインにピッタリあう帽子用のゴムをつけて、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かぶりましょう。

上着・肌着

- ★日中は「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、肌着で調整しましょう。

スボン

- ★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しやすさが変わってきます。
- ★動きやすさが1番。



- ★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。
- ★つま先と靴の間が7~9mm前後ある靴を必ず試着して選びましょう。