

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2023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。  
市内でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が見られます。  
発熱（37.5℃以上）や風邪症状がありましたら、お子さんの体調をご自宅で  
守っていただき、休養のご協力をお願いします。



## 内科健診について(再度おしらせ)

先月号でもお知らせしましたが、必ず、どちらかの健診日に出席ください  
ますよう、ご協力のほどよろしく申し上げます。  
両日欠席された場合は、後日、嘱託医医療機関である吉井医院へ受診をお  
願いします。

### 10月11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4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。



## 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います。  
ながかみの活動の中で、毎日お散歩に出かけたり、集団あそびをしたりと、  
思いきり遊びを楽しめ、たくさん身体を動かす秋になります。

### お子さんの身体や活動に見合う洋服とは？

- ① 洋服のサイズ、素材、長さ、動きやすさなど確認していただき、
- ② お子さんが自分自身で着脱する様子をみながら、ながかみでも  
「そつなく」こなしているかを気にかけてもらえたらと思います。

## < お子さんの身体や活動に見合う洋服ってどんなもの? >

### 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、肌着や上着で調  
整しましょう。

◎裾がヒラヒラしたり、飾り  
がついている服は、お出か  
けの時に着ましょう。

### スポン

★長さ、かたさの素材によ  
り、着替えやトイレでの  
脱ぎ履きのやすさが  
変わってきます。

★歩きやすさ、動きやすさ  
が1番。

### 靴

★足指が自由に動かせ、甲  
の高さにあった靴を必ず  
試着して選びましょう。

◎大きすぎると、走った時  
や散歩の途中で脱げてし  
まうことがあります。

