

おひさま

ながかみ 保健だより
2025年10月号 文責 山下

朝晩は涼風が吹きはじめ、虫の音色とともに秋めいた季節になりました。

日中はまだ汗をかくので、半袖でも過ごしやすい季節です。

寒暖差も出てきますので、お子さんの疲れや体調に気をつけながら過ごしていきましょう。



* 秋の内科健診について（お知らせ） *

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お願いします。

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22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15日（水） 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

★現在治療中の病気、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てください。ご協力よろしくお願いします。

* お子さんのからだや活動にあう洋服って、どんなもの？ *

①洋服の「サイズ」「素材」「長さ」「動きやすさ」などを確認していただき、

②お子さんが自分自身の力で着脱している姿を見ながら、「そつなく」着がえをこなしているか
気にかけてもらえたらと思います。

ぼうし

★あごのラインにピッタリあう帽子用のゴムをつけて、散歩の時に風に飛ばされないようにしましょう。

★登降園時をかぶってきましょう。

◎カウボーイハットは、ヒモの操作が自分で調節できたらかぶりましょう。

うわぎ

★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るので、肌着や上着の着脱で調整しましょう。

◎裾がヒラヒラしていたり、飾りがついてる服は、お出かけの時に着ましょう。



くつ

★足の指が自由に動かせ、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。

ズボン

★長さ、かたさなどの素材により、着替えやトイレでの脱ぎ履きのしやすさが違います。足の長さにあわせてみましょう。

★歩きやすさ、動きやすさ、が1番。