

おひさま

ながかみ 保健だより
2025年11月号 文責 山下

園庭や森の木々が色づき始め、秋を感じられるようになってきました。ヒラリと舞い落ちる葉を眺め、拾い、おままごとに見立てたりと遊びにのめりこむ子どもたち。

目に映る自然や体感から季節の移ろいを子どもたちは感じとっていることなのでしょうね。



* 冬へ向かう時季 「薄着」を意識して生活しましょう。 *

秋の涼しさを感じられるようになりました。寒暖差で疲れが残り体調を崩しやすい時期でもあります。朝晩の冷え込みや1日の寒暖差にあわせられるよう、今一度、子どもたちが着脱する服装を見直してみましょう。この時期に厚着に慣れてしまうと、

- ① 寒さや暖かさを皮膚で感じ取りにくくなり、体温調節をしにくくなります。 また、
- ② 少し身体を動かすだけで、たくさんの汗をかいてしまい、体が冷えた結果として熱が出るなど体調を崩しやすくなります。

お子さんの体調や汗のかき具合を確認しながら、『薄着』を心掛けましょう。

下着を選ぶ

- ・綿 100%の袖なし又は半そでのもの（保温・吸湿性が良い素材を）

※ヒートテックは汗をかきやすく体が冷えやすい素材です。



自分で着脱しやすい服装で

- ・厚手の服は首、肘、膝の関節を通す時に引っ掛かりやすいので、脱ぎ着しやすい衣服を選びましょう。

動きやすい服装で

- ・裏起毛の衣服、スカート付きのズボンは、すぐ手が出ずに転びやすくなります。
- ・ゴム付きの帽子をかぶりましょう。

* 見直そう 生活リズム *

眠りは元気の素

1日の睡眠は、6ヶ月～2歳までは13時間、3～5歳までは11時間必要と言われています。

夜は20時に布団に入り、朝6時前後の起床を心がけていきましょう。

朝食パワーのすごさ

3食の中で一番大切なのは朝食。朝食を食べることで元気の源があふれ出ます。

食卓にはご飯、具だくさんの味噌汁、おかずが揃い、家族で「いただきます」をするのが理想です。

朝トイレに座る習慣を

朝ご飯を食べた後は、腸が活発に動きます。うんちが出やすくなります。

朝は登園前までにトイレに座り排便する習慣をつけていきましょう。