

おひさま

ながかみ 保健だより
2024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。日中は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いたします。

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23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16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、スタッフに伝えてください。



自分で着脱できる洋服を選んでいこう。

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。日中の生活の中で、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し体力をつけていく秋です。お子さんの身体や活動に適する洋服とは？

- 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 お子さんが自分の力で着脱する姿をみながら、「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。

< お子さんの身体や活動に適する洋服って、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し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。

