

おひさま

ながかみ 保健だより
2025年3月号 文責 山下美香子

暖かな太陽の光を浴び、子どもたちも外遊びが活発になっています。
ロッカー移動もありました。体調に気をつけて、元気に過ごしていきましょう。



おおきくなったかな ~ こころの成長も共に ~



月1回の身体測定の日。
この1年間で、身体の数字が大きくなることだけでなく、子どもたちが成長していることはまだまだあります。

- 段差がある体重計に乗り降りできるようになったよ。
- 洋服をきれいにたたんで置けるようになったよ。
- 泣かずにできるようになったよ。
- 順番を待てるようになったよ。
- 測定してくれる文加さんに、お名前やクラスを自分で伝えられるようになったよ。

など。

子どもたちがお友だちと「共に」、自信を持ってできることが増えた「こころ」も成長しました。

“おおきくなったな”と感じられる姿がたくさんありました。



季節のかわりめ 気温にあう洋服の用意をしましょう。

暖かな陽気に恵まれたかと思えば、朝夕の時間帯はまだ寒さを感じ、洋服の調節が難しい季節です。

「(日中) 暖かくなったらジャンパーを脱ごうね。」「(夕方) 寒くなってきたら着ようね。」など、子どもたち自身で寒暖差に気づけるよう、スタッフも声かけを行っています。

冬場に着用していた「**長袖の肌着、厚手の洋服やジャンパー、毛糸の帽子**」など、春模様に衣替えしていきましょう。

< 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「**長袖+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

★長いもの、かたい素材により、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。

