



ほけんだより 10月号

2023年10月発行
(福)京都基督教福祉会
桂保育園
桂ぶどうの木こども園
月見ヶ丘こどもの家
あさがお保育室

収穫の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。気持ち良い秋晴れのもと、子どもたちはのびのびと体を動かして、体力もぐんぐん伸びる時期です。いっぱい楽しい経験を通して、健康な体を育てていきましょう。元気に活動ができるように、また寒さに向かう体力をつけるために、今一度、家族で健康生活を見直してみましよう。

健康な体づくりが 風邪の予防になります！



朝晩の気温が下がり空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪です。子どもたちの中には、鼻水が出て咳をしている様子も見受けられます。うがいや手洗いは予防の基本ですが、規則正しい生活リズムを心がけて、ウイルスを寄せつけない「強い体」をつくるのが最大の風邪予防になります。



せっけんで手を洗おう
ガラガラうがい



朝夕過ごしやすくなりましたね
早起きからはじめましょう
21時には寝かせましょう
十分な休養や睡眠が大切です



薄着の習慣は秋からスタート！

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

～薄着で過ごすコツ～

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする



3食しっかり食べましょう
免疫力を高めるためには十分な栄養が必要！
免疫のもととなる「タンパク質」
免疫力を高める「ビタミンC」
粘膜を丈夫にしてウイルス侵入を防ぐ「ビタミンA」
食物繊維を多く含んでいる野菜や納豆・ヨーグルトなどの発酵食品を日々のメニューに取り入れて、腸内環境を正常に保つことも感染予防につながりますよ

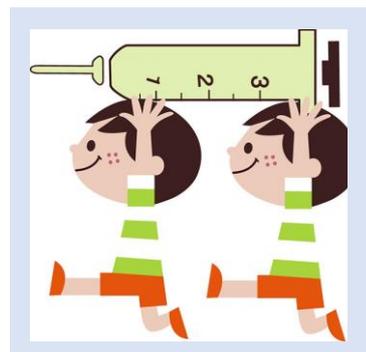
しっかり予防接種を受けましょう！

「大人より遅く」「大人より一枚少なく」大人が長袖を着ようと思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは一枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

まだまだ日中活動していると暑くて汗をかくことが多いです。園での生活は半袖半ズボン、長袖長ズボンはロッカー引き出しにご準備くださるとよいかと思います。

10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。また、乳幼児が受けるべき小児肺炎球菌、ロタウイルス、MRワクチンなどの定期予防接種は、接種対象年齢の間に受けましょう。

*予防接種後は、副反応による発熱などに備えて、保護者の方の見守りが必要です。必ず、休日や降園後に受けていただくようお願いいたします。



衣類を見直して けが防止

小さな子どもは……

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない

↓
けがを
しやすい!!

お子さんの衣類、
ここをチェック

ズボンの丈は くるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

靴はピッタリの ものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm～1cmほどの余裕があるものを。

フード付きの服や
ジャンパー等は
園での生活には
適していません。

登降園時は
「靴下」を必ず
はかせてあげて
くださいね。



園の生活には
「フリース」
「セーター」
「ヒートテック」は
適していません。

この季節も
子どもたちは
いっぱい遊んで
たくさん
汗をかきます。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いつい厚着をさせたいくなりますが、薄着を心がけて、寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。

また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップするんですよ。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。



着替え

子どもの中にはいつも「自分でやりたい」気持ちがあります。0歳児も、「おててを通すよ」と言葉をかけて、そんな気持ちをふくらませていきます。発達段階に合った自分で着替えができるような衣服を選んであげてくださいね。

1歳 「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後ろ、ひじ、かかなどの言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。

2歳 少しずつできることが増えていき、3歳ころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せで見守りましょう。

3歳 立ったままズボンがはけるようになり、靴下や靴も自分ではくことができます。ボタンを留める、上着を着るなどにもチャレンジしていく時期です。

4歳 大人の援助なしに、ほとんどの服の着替えができます。ファスナーの開閉や、服の表裏に気づくこと、脱いだ服をたたむことなどにチャレンジしていく時期です。



5歳 温度の変化に合わせて自分で着脱したり、服をきれいにたたんだり、服のすそをズボンに入れるなどの身だしなみも身につけてきます。ひも結びにもトライしましょう。

秋の健康診断予定

☆内科 13:30～
★歯科 9:30～

桂保育園・あさがお保育室

☆10/25 (水)
★11/9 (木)

桂ぶどうの木こども園

☆10/11 (水)
★10/5 (木)

月見ヶ丘こどもの家

☆11/16 (木)
★11/30 (木)

担当 保健師:森阪 万季