

ほけんたより

いぬかいこども園
2022年
第8号

公園の落ち葉の葉が赤や黄オレンジへと姿を変えお散歩が一段と楽しい季節となりました。ますます深まる秋を感じながら自然との触れ合いを楽しむ子どもたち。秋から冬へと変わりゆくこの頃、空気が乾燥します。子どもたちの肌は保湿機能が未熟で乾燥しやすく、肌荒れを起こしかゆみの原因になることがあります。汗を吸った服は、皮膚を刺激するので衣服をこまめに着替えるなど調整したり、保湿剤の使用などこれから一段と寒くなる季節に負けず元気いっぱい戸外で遊びを楽しんでほしいです。



しっかり洗えてますー♪



手洗いについてみんなで考えましたよ！

10月14日に今年度2回目の手洗いについて3, 4, 5歳児さんと一緒に考える時間をもちました。こどもたちは、感染症予防として、しっかりと手洗いをする必要性を感じているようで上手に手洗いができていました。手洗いチェッカーを使用して手洗いをした自分の手の汚れが落ちていなかったらもういちど手洗い場に行き、一生懸命に手を洗う姿もみられました。

こどもたちが、積極的に取り組む姿はとてもよいな・・・と、思いました。引き続き感染予防に取り組んでいきたいと思えます。



指の間もこんなふうに洗えるよ



きれいな手のはずです・・・



手洗いチェッカードキ



小さい時から習慣に きれいな姿勢

※「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

※お手伝いでよい姿勢

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。



おしらせ

- 身体計測
11月11日（金）0, 1, 2歳児
11月14日（月）3, 4, 5歳児
- 園医検診
11月10日（木）