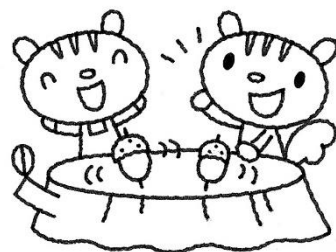




ほけんだより

令和3年度 10月号 うきは幸輪保育園



10月10日は「目の愛護デー」です。

数字を横にすると、目とまゆ毛になることから制定されたそうです。普段から目は大切にしていますか？ご家族で一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている
- ゲームやテレビは時間を決めている
- 部屋を明るくして絵本を読んだり遊んでいる
- いい姿勢で過ごしている

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。おふろではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



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
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そで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1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。

内科検診と歯科検診のお知らせ

下記の日程で行いますので、当日はなるべくお休みされないようお願いします。

●内科検診

10月11日(月) 13:30~ 全クラス
※園内掲示とキッズリーで15日(金)とお知らせしていましたが、都合により変更になりました。
日頃気づきにくい病気を発見したり、成長を知る事は子どもの健康を守るためにとっても大切な事です。

●歯科検診

10月22日(金) 13:00~
たいよう・つき・ほし(女の子)ぐみ
10月29日(金) 13:15~
ほし(男の子)・にじ・そら・ひかりぐみ
当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。