



## 10月の保健だより

朝・夕の気温差が一年中で最も大きいこの時期は、風邪やウイルス性の胃腸炎が増えてきます。生活リズムを整え、体調が悪い時は早目の休養を心がけてこじらせないようにしましょう。

9月は、病欠も少なく、子どもたちは、元気に過ごせました。地域的には、下痢・嘔吐(感染性胃腸炎)が発生しているようですので、気をつけましょう！

### 保健行事

0才児健診・内科健診 10月11日(火曜日)0才児・1~2才児 午後2:30~

10月25日(火曜日)0才児・3~5才児 午後2:30~

※嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方もぜひ、お子さんと一緒にお越し下さい。身長・体重測定もしています。

### 薄着の習慣は秋がチャンス

日中は、ぼかぼかと暖かかったのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くなあと、暑い位になったりと、気温の差が激しく、大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまうこの頃です。しかし、薄着の習慣を作るのには、最適の季節です。



### なぜ 薄着が良いのでしょうか

薄着は、外気温を感じる事が出来るので、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や、健康機能を高めることが出来るようになるからです。外気温に対する抵抗力が強くなって、風邪をひきにくい、丈夫な体を作ることになるからです。

### 薄着の目安は・・・

大人より1枚少なめが基本ですが、体調や発汗、顔色などを見て調節します。

下着(綿の袖なし半袖)+Tシャツ又はブラウス+半ズボン(6ヵ月以降)

登園時に長袖や長ズボンで登園しても、気温の上がる日中は薄着になる様、子どもの体調に応じて対応しています。

### ★靴は足にありますか？

ブクブク靴は、たくさん遊ぼうと思っているのに思うように足が動かず脱げたり転んだり・・・小さくなった靴は、指先が痛くて思うように動けません。足に合わない靴をはいていると、思いつきり遊べませんし、いつも足がきゅうくつな思いをしています。週末にはきれいに洗い、足に合っているか点検してあげましょう。



### 靴えらびの5つのポイント

1. 靴の先には指1本のゆとりがあり幅が広くまるみのあるもの
2. 底は厚く前2/3位の所で曲がる
3. かかとをしっかりと支えられるもの
4. 通気性のあるもの(布で作られているもの・革)
5. 足をしっかりと固定するのに一番よい靴はひも靴です。足の幅、甲の高さに合わせて調節できるからです。しかし、幼児が一人でひも靴をはくのはむづかしいので、マジックベルトがついて調節ができるものを選ぶとよいでしょう。

※できるかぎりおさがりの靴はやめましょう。前の子の足になじんで歩きにくいようです。