ほけんだまり



令和7年9月30日 SuruSu 上陽こども園 SuruSu 祝昌こども園

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わいを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くないます。また、晴れの日と雨やくもいの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくないますので、規則正しい生活リズムのなかで、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

\$\cdot\0.4\c

衣服の調節について



25℃







20℃ 長袖 15℃ 長袖の上着

10℃ 厚手の上着

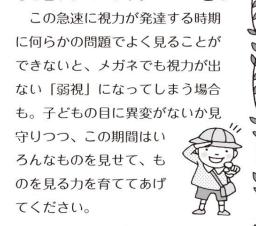
下着は、肌への密着度が高く、汗の吸収と同時に、保温をする機能もあります。春夏秋冬問わず着るようにしましょう。

普段から厚着でいると、外の気温の変化を捉える皮膚感覚・自律神経の働きが鈍くなります。厚着で暖かすぎると、汗で逆に冷え込んでしまい、風邪を引きやすくなります。暑さ寒さを感じられないと、自律神経がうまく機能せず、体温の乱れが生じてくることがあります。自律神経をうまく働かせるためには外で運動し、皮膚感覚を鍛えることが重要です。また周囲が「着なさい」「脱ぎなさい」と指示ばかりしていると体温の管理や衣類の調節ができなくなるので、自分で判断できるように促し、自分で脱ぎ着しやすい服装にすることが大

切です。

これに向う子どもの相グ

生まれたての赤ちゃんの 視力は0.02くらい (明暗 がぼんやりわかる)、色も わかりません。それが1歳 頃には0.1程度 (輪郭がぼ やけて見える)、4~5歳 頃で1.0くらいの視力にな ると言われています。



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。O 歳児の着替えも、「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。

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、かかとなどの言葉 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。

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。

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 て見守りましょう。



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。

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 身についてきます。ひも結びに もトライしましょう。

インフルエンザの「予防接種」が始まります

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヵ月とされています。予防接種は副作用の観察のためにも降園後やお休みの日にお願いします。

*1歳児は市の助成があります。かかりつけ医でご相談ください。