

ひまわり通信

山手こひつじ保育園子育て情報誌 53号

まだまだ汗ばむ陽気の日もありますが、朝夕は涼しく確実に秋が深まりつつありますね。過ごしやすくなったこの時期、お散歩や公園での遊びなど体を動かしてたくさん楽しめるといいですね。

★健康に過ごす第一歩は薄着から★

これから秋、冬に向けて保育園でも薄着を励行しています。丈夫なからだを育てるために、薄着はとても大切です。もちろん、過度の薄着は禁物ですが、気温の変化を感じることは自律神経を鍛え、肌に良い刺激を与えてくれます。皮ふが丈夫になると、免疫力が付き風邪をひきにくい丈夫なからだをつくることができます。



★本当に寒くない？★



赤ちゃんの手足がひんやりして機嫌や顔色がよく体が温かい場合は、正しい服の着せ方をしていると判断して大丈夫です。くしゃみをしたり、体全体が冷えているときは様子を見ながら服を調整してあげましょう。

★寝ているときの服の着せ方★

寝ているときも薄着が良いでしょう。眠りたては体から熱をたくさん発散するのであまり布団をかけず、寝入って手足がひんやりしてきたら、布団をかけてあげましょう。

★厚着のデメリット★

赤ちゃんは、体からたくさんのエネルギーを放出しているため体温が高く、保温する必要がありません。厚着にすると、体をぐったりさせたり、赤ちゃんらしい動きをしなくなります。また、「冬あせも」の原因にもなるので、上着を脱ぐ、着せるなどその都度調整をしていきましょう。



10月の地域活動

10月4日(水) 出前保育「いっしょにあそびましょう」10:00~11:00

白糸台中部公会堂にて当園の保育士が出し物をしたり、お歌を歌ったり、一緒に遊びます。

10月18日(水) 育児講座「子どもの健康と病気」10:00~11:00頃 山手こひつじ保育園にて

山手こひつじ保育園で子どもたちの健康を見守っている看護師が講師となってお話します。ご希望があれば、身長・体重の計測も致します。お子さんと一緒に参加できます。

参加ご希望の方は事前に来園またはお電話でお申込みください。



山手こひつじ保育園

2017・9・25発行

府中市白糸台4-13-8

TEL 042-314-0840