



9月のほけんだより

平成30年9月 虹のこころ保育園



プールや水遊びをたっぷり楽しんだ子どもたちは、健康的に日焼けして元気いっぱいです。9月は真夏なみの暑い日があるかと思うと、朝夕急に冷え込む日もあったり、月の上旬と下旬、また一日のうちでも気温の差の大きい月です。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。全身のだるさや食欲不振、便秘や下痢、発熱といった体調の乱れがあらわれてきます。乳児は特に機嫌の良し悪しに注意し、十分な休息、栄養に配慮し、生活リズムと体調を整えてあげましょう。



衣類の調節と健康

衣類は、からだを保護し保温します。気温、体調、活動に合わせて衣類を調整することは大切なことです。運動会の練習などで汗をかいた後に着替えをする機会が増えます。こどもの特性から以下のことに留意しましょう。

1. 大人より薄着が快適です。

- ・新陳代謝が激しく、運動量も多いため、熱を放散させる必要があります。
- ・こどもは、体重あたりのエネルギー消費量が、おとなの2~3倍多く、体温も高めです。

⇒こどもが健康で過ごすためには、薄着で心配ありません。薄着の方が快適に過ごすことができます。

2. 子ども時代に、暑さ寒さを体感するのは大切です。

- ・乳児期は体温調節機能が未熟で、10~15歳頃体温調節機能が完成します。
- ・暑さ寒さの経験によって自律神経系が順調に機能し、適応力も育ちます。

⇒いつも快適な環境におかれると、体温調節をする必要がないので、気温の変化についていけなくなってしまいます。健康な育ちを妨げないよう、衣類の調節や冷暖房の温度調節に気を配っていきましょう。

保育園では...

- ・日中、からだを十分に動かして遊んでいます。
- ・気温、活動、こどもの体調、年齢に応じ、衣類の調節をしています。
- ・汗をかいたり、外遊びで汚れたら、着替えをします。
- ・着替えは、年齢に応じて手助けや声かけをし、自立を導いています。



こどもの衣類のポイント

○伸縮性がある、またはゆとりが適度にあるものがよいです。

(脱ぎ着がしやすく、からだ十分に動かせます。)

○安全でシンプルなものを選びましょう。

(フード、長い袖、大きなボタン、首周りのひも、ズボンのすそのひも、ファスナー、大きな飾りは、思わぬ事故につながります。)

○季節に応じて、重ね着など調節しやすいものがよいです。

(厚手の一枚より、薄手の重ね着が、動きやすく暖かいです。)

○下着は綿素材で、ランニングまたは、半そでがよいです。

(ヒートテックや長そでの下着は、こどもにとっては暑かったり、動きにくいため、代謝が悪くなることも考えられます。また合成繊維は、静電気によって皮膚を傷めますので、望ましくありません。)

9月の保健行事

<頭髪検査>

3日、18日

<身体測定>

11日

ひまわり・ゆり・ちゅうりっぷ組

18日

すみれ・あじさい・よつば組