

ほけんだより 6月

令和4(2022)年6月13日
橋本 由璃愛

晴れたり、雨が降ったり、寒暖差が大きい時期です。この時期は、体が気温の変化に対応しきれず体調を崩しやすくなります。上着で調節したり、汗をかいたらこまめに拭く等して、健康な体づくりをこころがけましょう。



～ほけんのはなしをします！～

乳幼児期は、基本的な生活習慣が形成される最も重要な時期です。基本的な生活習慣とは、子どもが心身ともに育つための生活の基盤となるもので、日常生活においての食事・睡眠・排泄・清潔・着脱の5つの生活習慣のことを指します。つまり、身の回りのことを自分でしようとするのが大切なのです。

そこで、ささはらこども園では、子ども達の基本的な生活習慣の定着に向けて、日々の生活の実態と合わせながら定期的に”ほけんのはなし”(例 はやねはやおき、手洗いうがい、歯磨き指導等)をしたいと思っています。日時や内容、子ども達の様子は、その都度おたよりやホームページ等でお伝えしていきます。よろしくお祈りします。



暑熱順化をしましょう

※暑熱順化とは、少しずつ暑さに慣れることをいいます。

暑熱順化できている体は・・・

★すぐに汗をかくことができる！

暑熱順化すると、低い体温でも発汗が起こり、汗の量が増えます。発汗作用のおかげで体の熱の放出が早い段階でできるため、体温の上昇を抑えることができます。その結果、暑さに対応しやすくなり、熱中症や、夏バテしない丈夫な体になります。

チャレンジ!

一緒に衣替え

子ども達にとって衣替えは、いろいろなことを学ぶチャンスです。もう終わったというご家庭もあるかもしれませんが、まだのご家庭は、ぜひお子さんと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？

～衣替えで五つの学び～

① 服のたたみ方

いきなり服をたたむのは難しいという場合には下着や靴下、毛布等から挑戦するといいですね。

② 季節に合った服選び

気持ちよく過ごすために、服装で調節するということを学ぶことができます

③ ものの大切さ

服に合わせたしまい方や、お手入れの仕方等を知ることができます。

④ 整理整頓の気持ちよさ

決めた場所にしまうこと、その使いやすさがわかるようになります。

⑤ 自分の成長

小さくなった服を見て、自分がどれくらい大きくなったかを感じることができます。



～お知らせ～

健康診断の結果で所見がみられたお子さんには、受診勧奨をお渡ししています。病院を受診されたら受診結果報告書を園までご提出ください。(園で行う健康診断はあくまでスクリーニングが目的です。所見がみられたからといって必ずしも病気であるとは限りません。)

内科健診、歯科健診、尿検査のいずれかの日に欠席等で受けられなかった方には、個別に声をかけさせていただきます。よろしくお祈りします。