

ほけんだより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.9.28 発行

少しずつ朝晩涼しい日が増え秋の訪れを感じられるようになり衣替えの季節が近づいてきました。この時期は朝晩と昼間の気温の差が激しく、昼間は汗ばむ陽気なため風邪をひきやすくなります。汗をかいた後は、体が冷えないよう着替えをしたり、衣服調節を行ったりし健康管理に努めたいですね。今月は、秋の服装についてと10月にある目の愛護デー・世界手洗いの日について紹介します。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

10月10日は目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている



世界手洗いの日

(10月15日)

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。合い言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、手洗いのしかたを確認しておきましょう。

てをきれいにあらおう

① そでをまくっててをぬらす



②せっけんをつけてぶくぶくぶく



③ てのこうをあらってごしごしごし



④ ゆびのあいだもごしごしごし



⑤ つめのあいだはこちょこちょこちょ



⑥ おやゆびにきってキョッキョッキョ



⑦ てくびをつかんでくりくり

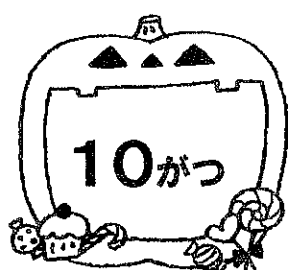


⑧ しっかりみずでながします



⑨ きれいなタオルでふいたらぴっぴが





社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.9.28 発行

10月の食育目標は「箸やフォーク・スプーンを正しく使い食べようとする」です。先生が見本を見せたり、子どもたちと一緒に箸やスプーン・フォークを持つことで方法を知り覚えていけるようにしています。手の大きさ、器用さなどから上手く使えず戸惑う子もいますが繰り返し知らせることで身に付けられるようにしていきたいと思います。



10月の食育

クーランチ 18日(火)

- ・ペッパー風ランチ混ぜごはん
- ・小松菜とさつま揚げのサラダ
- ・わかめスープ



10月の旬 さつまいも

最近スーパーで目にするさつまいも。保育園で育てているさつまいもも葉が伸びてきて掘るのが楽しみです！今月はさつまいもについて紹介します。

【おいしいさつまいもの見分け方】

さつまいもの艶と色を見る…おいしいさつまいもは表面に艶があり、皮の色がまだらになっていません選ぶときのポイントは、さつまいもの全体の色を確認することです。皮の色ツヤが良く、色の濃いものを選ぶと良いそうです！

さつまいもの重さを確認する…適度に太さがあり、手に持ったときにずっしりと重いものがおいしいさつまいもの目安です。細いさつまいもは、繊維が多く口当たりが悪い場合があるので、太めのさつまいもを選ぶと良いです

さつまいもの切り口に蜜がある…蜜のあるさつまいもは、糖度が高いといわれています。見た目を気にすると、蜜のあるさつまいもを避けたいくなりますが、おいしいさつまいもは蜜の有無でもわかります。見た目に左右されずに、おいしいさつまいもを選ぶ指標にしてみてください。

