



ほけんだより 9月号



体のリズムを
整える

まだ残暑は続くでしょうが、過ごしやすい日が増えお散歩や外遊びが楽しめるようになりました。暑い夏も元気いっぱい楽しんだ子ども達。夏の疲れが出てくる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たくさん絵本を読んで寝る前の時間にくつろぎ、たっぷり睡眠をとりましょう。大人も一緒に良い夢を♥



生活リズムを 整えよう！

お休みの日など「遅寝遅起き昼ご飯」になってはいませんか？ 毎日の規則正しい生活リズムが、健康な体をつくりまします。まずは早起きから！

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



8月～9月の健康

雨の多い夏でした。夏休みを取られるご家庭も多かったのですが、特に原因の分からない風邪でのお休みも多くありました。健康が一番ですね。

《病気欠席理由》

中耳炎、発熱、咳、鼻水など

※蚊が多く発生しています。虫よけ対策をお願いします。



防災月間

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日でした。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。幼児組さんは、園での避難訓練の話も参考にしてください。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらでできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

幼児組：からだとなかよしシートで点検しましょう。



暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

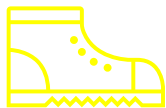
汗をかいたままにしておくと
かぜや皮膚炎などの原因になる
ことも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、
体調を崩してしまうかもしれません。脱
ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学び のチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから
上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明して
あげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいた
め、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、
足の指に余分な力が入るために外
反母趾になる危険があります。



● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☒ つま先のゆとりは指が
グーパーできるくらい
- ☒ 足の横がきつくない
- ☒ かかとがパカパカしない
- ☒ つま先が反りあがっている
- ☒ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☒ 靴底に弾力がある

5～10mm



子どもの足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

仕上げみがきを習慣づけるために・・・＊

★初めから完璧を
目指さない



いきなり100%をめざしてはいけません。初めは3割でも5割でも良いのです。

朝は上を良くみがいたら、夜は下というように、徐々にきちんとみがけるように
していきましょう。

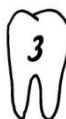
★力加減に
注意です



歯ブラシはあまり硬くなく、小さめのものを使用します。

ついみがく手に力が入ってしまいがちですが、決して力はいれないように注意してください

★時間がかかりすぎて
いませんか？



時間は短く！が原則です。初めのうちは上下を分けるなどして、1回にかける時間を
短めにしてください。つい、みがきやすい所からみがきたくなりますが、奥歯や裏側
など、みがきにくい（みがき残しやすい）所から始めるようにしましょう。

★歯みがきの時間
を楽しいものに



仕上げみがきは、とても良いスキンシップです。お気に入りの歌を歌ったり、
絵本やビデオなど、映像をみせながら楽しくみがくように心がけてください。
歯みがきを嫌がるお子さんには、甘い味のついた歯みがき粉も良いでしょう

★歯みがきが

終わったら・・・♪



歯みがきをがんばった後は、お子さんを誉めて、
少し遊んであげてください。フォローが大切です。

初めは、ちゃんとみがけなくていいのです…。大切なのは習慣づけ。しっかりと歯みがき習慣が身につくようがんばりましょう！
