

# ほけんだより

綾瀬ゆめっこ保育園  
2020年11月17日

これからの季節、朝晩の気温が下がりお布団から出るのが厳しくなってきますね。11月に入ってから日中穏やかな日が続き、どのクラスも園外に散歩に沢山出て、秋を沢山感じて帰ってきています。ドングリのお土産を持ち帰っている子もいるのではないのでしょうか。

これから風邪やインフルエンザまたコロナ禍の中、手洗いうがいをしっかりして予防を心掛けましょう。

## 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと恐います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

寒いからと厚着になっていませんか？子ども達はとっても元気！！戸外活動では走り回ったり集団遊びをして体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。保育室内では暖房が付いています。裏起毛のトレーナー、ズボンには着用しないようにしましょう。

\*幼児組さんは靴下、肌着の着替えも必ずリュックに入れて下さい



\*感染症にかかり、治癒証明、登園届が必要な場合しおりをコピーし、記入してお持ちください。  
\*家庭内にインフルエンザ、コロナウイルスに感染した人がいる場合は保育園内の感染を防ぐために園児もお休みして下さい。

## 足に合った靴で元気に遊ぼう!!!

すぐに成長するからとつい、合わない靴を履いていませんか？運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶときは下記の項目をチェックしましょう。

- つま先に0.5~1cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている

## うがい・手洗い

うがいは、口の中やのどに付いたウイルスや細菌を減らしてくれる効果が期待でき、のどの乾燥も防いでくれます。また、ウイルスや細菌を付けたままの手で、鼻や口を触ると感染症にかかります。

園では、遊んだ後やお昼ごはんの前に、必ずうがい・手洗いをしています。ガラガラとうがいをしたり、せっけんできれいに手を洗ったりして、ばい菌をやっつけています。

病気予防のためにも、習慣づけていくことが大切です。おうちでも声をかけて、いっしょにやってみてください。



## 7秒ハグ!!!

親子でのスキンシップ7秒ギュッとすることでオキシトシンが分泌されるそうです。幸福感と心が癒される効果があるそうです。大忙しのお家の方でもできる！是非7秒ハグして「大好きだよ」と伝えてみてください。



給食食べ終わったら歯磨きしています。シュシュシュ。



休息は大切です。おやすみなさ〜い。

ゆめっこ保育園の子ども達、虫歯の子が多いです。お家でしっかり仕上げ磨きをお願いします☺