

10月の園だより

令和6年10月1日
水巻第一保育所

季節は巡って「実りの秋」を迎えました。春、夏を経て、子どもたちも一回り大きく成長したように見える今日この頃です。

残暑もやっと落ち着き始め、戸外でのあそびも楽しめるようになってきました。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。栄養と休養を十分にとり、元気な身体を保ちましょう。

行事予定

9日(水)	内科検診 13:30～
13日(日)	運動会 ※詳細は後日連絡致します
16日(金)	誕生日会
18日(水)	秋の遠足 *お弁当がいります!(全園児) ※詳細は後日連絡致します
23.24日(水・木)	新入学児健診(年長児のみ)
26日(土)	こすもすまつり(年長児のみ参加)
30日(水)	年中・年長児園外保育(スペースラボ) *お弁当がいります!(年中・年長のみ) ※詳細は後日連絡致します

朝夕の気温差が激しく、衣服の調節も難しい時期です。

登降園時は少し涼しいと感じる日も、日中は気温が上がり汗ばむこともよくあります。

子どもは基礎代謝が成人より高く、冬でも汗をかくので、活発に動き回っている時の衣服は大人よりも一枚少なめでよいと言われています。

この時期は、体温調節のしやすい薄手の上着等があると便利です。

～過ごしやすい気候になり、身体を動かす機会も多くなります。
睡眠をしっかりとり、朝ご飯は必ず食べてから登園するようにしましょう～

◎けが予防の為に・・・

爪をきちんと切りましょう!

子どもの爪は薄くやわらかいため、引っかけて割れてしまうことがあります。少なくとも1週間に1回は切るようにしましょう。

～どうして爪を切るの???～

*お友だちとあそんでいる時に、つめが当たって傷つけてしまうことがあります

*ものに爪を引っかけて、爪が割れてしまうことがあります

*足の爪が伸びていると、つまずいて爪がはがれてしまうことがあります



便秘になりやすい3つの時期

小児が便秘になりやすい時期は、3つあるといわれています。



乳児の食事移行期

離乳食が始まると有形便を排出しますが、乳児は腹筋が弱く、いきむと同時に肛門を緩める協調運動が未熟なことが便秘の原因です。綿棒刺激で肛門を緩めたり、お腹をマッサージしていきむのを手伝ったりすることが有効です。

幼児のトイレトレーニング期

「トイレに行くのが怖い」、「失敗して怒られた」などのさまざまな理由で排便を過度に我慢すると、便秘の原因になります。このような場合はトイレトレーニングを無理にすすめず「うんち=気持ち良い」と思えることが大切です。

学童の通学開始の時期

朝食後から登園までの時間が短いと排便の時間がとれません。また、朝寝坊して朝食を食べないと排便しにくくなったり、様々な理由から学校で排便を嫌がったりすることが便秘の原因です。規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。