



* ** * * * * * * * * * *
 *
 *
 ほけんだより
 *
 *
 * ** * * * * * * * * * *

2015年 9月8日発行 未広認定こども園 保健室 高田

最近、朝晩は過ごしやすくなったと感じませんか。来月の運動会にむけて、一生懸命頑張っている子ども達。ひまわり組の竹馬、乗れなかった子どもも次々乗れるようになってきました。「できた」嬉しさが、次の頑張りへステップアップ。乳児組も、色々な事にチャレンジ。出来ると自分で先に拍手してニッコリ。体力もつき、たくましくなるこの時期。「怪我をしないでね。」と思いながら、見入ってしまいます。まだまだ、日中は暑いです。疲れをためないように、しっかり睡眠を取れるようにお願いします。



今月の目標

- 好き嫌いなく、よく噛んで食べる
- 休息、睡眠をしっかり取り、疲れを残さない



遊びで育てる身体能力 *読売新聞の記事から

体を動かす基本となるバランス感覚や柔軟性が十分でない子どもは、つまずいたり足を踏み外したりした際、とっさに身体を守る動きが出来ず、骨折などのけがをしやすくなるそうです。

◇子どもの体の柔軟性やバランス感覚を調べる調査項目◇

- ①ふらつかず、5秒間片足立ちができるか
- ②両足のかかとを地面につけたまましゃがめるか
- ③両腕を真上に上げることができるか
- ④前屈し、手の先が地面に着くか

ある県の医師会で、県内の就学前と小学生の子ども1300人を対象に調査した結果、4種類の動作のうち、1つでもできない動作がある子どもは4割いたそうです。実際、園でもやってみると、②は、そのまま後ろに倒れてしまったり、しゃがめなかったりしました。小学校低学年までは、様々な遊びを通じて、体の動かし方を幅広く体験することが理想。家庭でも、親子で遊びながら、体を動かす機会を作れたら良いですね。

【先月の感染症】 手足口病 3人
頭じらみ 1人
流行性角結膜炎 1人
発熱での早退 8人



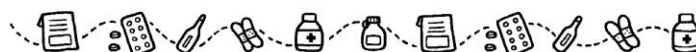
「緊急連絡先が繋がりません」 連絡を取りたいのですが…

8月のほけんだよりで、安心してお預かりしたいので、子どもの体調や怪我等お伝えくださいと書かせていただきました。その後、日誌に記入や口頭で伝えていただく事が増え、助かります。ちょっとした変化があれば、乳児組では、すぐ日誌の食事・睡眠時間、排泄欄や家庭の様子を見て、色々推測して対応しています。お忙しいとは思いますが、大切な情報なので記入を引き続き、よろしくをお願いします。

発熱のお知らせや、お迎え、耳垂れが出ていて耳鼻科受診が必要等、保護者の方へ電話をした際、連絡がつかない事が続いています。緊急連絡網の①②③とかけても、どなたにも、つながらず、連絡をしてから迎えまで、5時間近くかかったケースも。緊急連絡先が携帯になっている場合、つながりにくいです。中には変更があれば、「今日は研修で、職場でなくて〇〇にかけてください」「出張なので何かあれば祖母に」と伝言される方もおられて分かりやすいし、安心します。

病院受診した方が良い場合、お迎えに来てから伝えるより先に伝えていた方が、待ち時間の短縮も出来るのではと、こちらの判断でお知らせさせていただくこともあります。

病気でしんどいのは、子どもさんなので、今一度、連絡先の確認と変更がありましたら、お知らせください。



『旬』を食べよう

「お味噌汁のにおい、お腹空いた」と朝、登園してきたひまわり組さんの言葉。給食室の近くを通るとだし汁の良いにおい。「今日の給食何かな、楽しみ」とつぶやきながら園庭へ。



暑くて夏バテしそうな時でも、子ども達は、しっかりと食べています。おかわりの一番人気は果物、次は野菜と魚です。「今日は、これ、おかわりするねん」「嫌いだけど食べれるようになった」と嬉しい話も出ます。野菜や魚は、旬の時期の方が、栄養をたっぷり含んでいて、少ない時期の約3～4倍になるものもあるそうです。

おいしく、健康に季節を楽しみ、食欲の秋を味わいたいですね。