



10月ほけんだより

2025年10月1日 晴見保育園



夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が気持ちいい日も増えてきて、子どもたちはのびのびと体を動かしています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種を受けられましたら、パピーナへの入力にご協力をお願いいたします

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。




0歳児健診のお知らせ

10月16日(木)
9:30～の予定です

全園児の歯科検診は
11/27 となります




10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明る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歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じて、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 ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている




子どもへの声かけ

子どもとの絆を強くし、子どもの心や社会性を育んでいくためには大人の言葉かけが大きな役割を果たします。

0歳～ 行動の前には必ず声をかける

急いでいるときにも無言は禁物。「〇〇ちゃん、おむつ替えようね」など、名前を呼んで次にする行動を説明しましょう。

1～2歳 気持ちに共感する

「うれしいね」「悲しいね」など、子どもの思いを言葉にしていけることを繰り返す中で子どもは大人への信頼感を深め、また言葉を覚えていきます。

2～3歳

プラスの言葉で

「上っではダメ」ではなく「下りようね」と、肯定的な言葉をかけましょう。「ダメ」と言われ続けると、主体的な行動ができなくなってしまいます。



2～3歳

子どもに考えさせる

「こういときはどうするんだっけ?」「どうすればいいと思う?」など、子どもに考えさせるような言葉も効果的です。

子どもへの声かけ

大人の言葉を理解できてくる3歳以降の子どもたち。意図をきちんと伝えながら自発性を伸ばす言葉かけをしましょう。

具体的に話す

「〇〇しなきゃダメ」ではなく、「〇〇だからこうしてね」とその理由を説明。「早くして」ではなく、「いつまでに」を伝えます。

期待をふくらませる

出かける前にトイレなどの用事をすませてほしいときは、次の行動を楽しく説明し、「そのためには……」と今やってほしいことを伝えます。

気持ちを代弁する

けんかで感情が高ぶって泣いているときなどは、「こうしかったんだよね」など、その気持ちに寄り添い、代弁します。

子どもを褒める

「〇〇してくれてありがとう」「〇〇ができてすごいね」と、その場で具体的に褒めたり、感謝の言葉を伝えたりします。

提案する

「こうしなさい」「やめなさい」ではなく、「こうしたらどう?」「こうしてみようか」「こういう方法もあるよ」と提案します。



インフルエンザ対策

- ・予防接種を受けましょう
- ・外から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう
- ・バランスよい食事と、たっぷりの睡眠
- ・室内の湿度、温度に気を付け、適宜換気をする

