



保健だより 10月号

2025年10月1日
末長こぐま保育園
辻 敦美

日中はまだ暑い日が続きますが、夕方になると日が短くなり秋が一步步近づいてきたのを感じますね。今月は、子どもたちが大好きなお散歩に秋の自然を感じながらたくさん行きたいと思います。しかし、例年に比べ日中の気温が高いことが予想されるので、引き続き水分補給をしっかりと摂り、体調の変化を留意していきます。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いうがいや衣服の調節などをして、風邪を予防していきましょう。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。



日中は活動量が多いので、主に半袖で過ごすことが多いです。少し多めにご用意ください。

くつのサイズ、足にあっていますか？

靴の選び方

子どもの足は非常にデリケートです。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込めます。この時期は薄手の長袖など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

