



# ほけんだより

伊江村立東保育所 令和6年8月1日(木)



夏本番を迎えた沖縄。今年は特に気温が高く暑さが厳しいですね。各保育所では朝の早い時間に外遊びや水遊びをしています。暑さがきつくなる前に、子どもたちの活動が十分に出来るようにしています。また、まだまだ感染症が流行しているようです。体調の変化や、気になることなどがありましたら、担任に相談してくださいね。

小中学生のお兄ちゃんやお姉ちゃんが夏休みに入り、家族で楽しい計画を予定している家族も多いかと思いますが、生活リズムを整え早寝、早起き朝ごはんを心がけて元気に過ごせるようにしていきますね。



## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱することもある

手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある



下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

## 楽しいあそびが体と心を発達させる

【発達の目安】

### 運動機能の発達について

子どもたちは日々、全身を使ってさまざまなチャレンジを続ける中で、運動機能や手指の機能、そして社会性などを発達させていきます。安全にしっかり気を配りながら、「危ない!」「ダメ!」と、子どもの挑戦を制止しすぎないことが大切です。また、子どもの発達には個人差があります。0歳なのにこれができる・できない、ということに着目しすぎないことも大事です。

0歳	寝返り～おすわり～はいはい～つかまり立ち～伝い歩き
1歳	歩き始める
2歳	走るようになる
3歳	ぶらんこ、三輪車、ボールあそびなどをするようになる
4歳	友達とあそんだり、遊具を使ったあそびを楽しんだりする
5歳	おにごっこ、かくれんぼなど、集団であそぶようになる



## トイレトレーニング



### 始める時期

- 一人歩きがしっかりできる
- 話しがある程度理解できて簡単な受け答えが出来る
- おしっこの間隔があいてきている



### オムツ卒業までの3ステップ

#### 1、トイレに慣れる

おしっこが出そうな頃合いを見計らって、トイレに座らせたり、抱きかかえて促してみましよう。特に、朝起きた時やお昼寝の後すぐ、おむつがぬれていない時がチャンスです!

#### 2、誘われてトイレに行く

トイレに慣れてきたら、子ども自身がおしっこをしたいタイミングに気づけるように声をかけてみましょう。「おしっこしようか」とトイレに促すことで、しっかり自覚させます。

#### 3、自分から教える

言葉で表現できなくてもパンツを脱がせるとせがんだり、手を引いてトイレに行こうとする様子が見られるようになります。態度で示すことができた時は、教えてくれたことを褒め、排泄はトイレであることを認識させましよう。

