



朝夕涼しい風が吹き、秋らしくなってきましたね。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、風邪を予防しましょう！

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



足に合った靴で元気にあそぼう！

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、履き癖のついたお下りの靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。再度見直してみよう。

歩き始めのころ

(ファーストシューズ)



- * クッション性のあるかかと
- * 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい

靴選びのポイント



* つま先に5mm～9mmのゆとりがある。広く厚みがあることも大事

- * 甲の高さがベルトなどで調整できる
- * 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- * 柔らかくクッション性のある靴底
- * 通気性のよい素材

排せつ

ぼうこうや排せつをコントロールする機能の発達には、大きな個人差があります。トイレトレーニングは、年齢ではなく発達に合わせて行いましょう。

0歳児 おむつ

1歳ころまでに、排尿の間隔がだんだん長く、一定になっていく
→ おむつ替えのときは、「気持ちいいね」など、快・不快の言葉かけを！

1歳～3歳 気づく

おしっこが出る、または出たことに気づくようになる
→ 急にしゃがむ、もじもじするなどの「おしっこサイン」が表れたら、トイレに誘ってみましょう。



2歳～3歳 知らせる

ぼうこうの機能が発達し、おしっこを少し我慢できるようになる
→ トイレに行きたいことを、言葉で知らせるようになります。間に合わなくても褒めてあげて。

3歳～3歳 トイレで

尿意を感じて、自分でトイレへ行けるようになる
→ 排せつ後のおしりのふき方、水を流すこと、着衣、手洗いなどを徐々に練習していきましょう。



ウイルス対策には手洗いが大切です！

ウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にもおおく存在しています。ウイルスを含みしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

手を洗ってウイルスを洗い流そう



ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、石けんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流し最後に清潔なタオルで拭きましょう。

安全計画

今月の計画は【火災・地震、津波】についてです。村の消防団による防火訓練と地震、津波を想定した避難訓練をそれぞれ行う予定です。