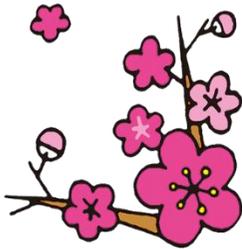




ほけんだより

伊江村立東保育所 令和8年2月2日(月)

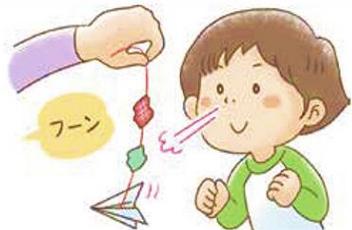


寒くなったり暖かくなったりと、朝夕の寒暖差から風邪症状の見られる子もいますが、お庭や菜園で元気いっぱい体を動かしている子どもたちです(^-^♪寒いと室内にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくれます。天気のいい日は、積極的に外あそびをしましょう！！

ふ～ん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。



村内において、インフルエンザ(A・B)罹患者がまだまだいるようです。引き続き手洗い、うがいをしっかりして予防しましょう。



衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



安全計画

今月の計画は【火災・緊急伝達対応】についてです。今月の避難訓練は、保育室のコンセントからの出火という想定で行います。

2月3日は節分です。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が豆まきで体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になりますように！！

※いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまではできるだけ食べさせないようにしましょう。豆を食べる際は十分に気をつけてください。

