ほけんだより

伊江村立東保育所　令和８年11月2日(月)

運動会が終わり、子どもたちはのびのびと外で体を動かしたり、ハロウィンの行事を楽しんだりしています。おゆうぎ会に向けての取り組みも始まっています。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいをしっかりして、風邪を予防しましょう。

着替え

子どもの中にはいつも「自分でやりたい」気持ちがあります。0歳児の着替えも、「おててを通すよ～」と言葉をかけて、そんな気持ちをふくらませていけるといいですね。

1歳　「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後ろ、ひじ、かかとなどの言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。

2歳　少しずつできることが増えていき、3歳ころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せて見守りましょう。

3歳　立ったままズボンがはけるようになり、靴下や靴も自分ではくことができます。ボタンを留める、上着を着るなどにもチャレンジしていく時期です。

4歳　大人の援助なしに、ほとんどの服の着替えができます。ファスナーの開閉や、服の表裏に気づくこと、脱いだ服をたたむことなどにチャレンジしていく時期です。



5歳　温度の変化に合わせて自分で着脱したり、服をきれいにたたんだり、服のすそをズボンに入れるなどの身だしなみも身についてきます。ひも結びにもトライしましょう。

安全計画

今月の安全計画は『火災予防について』です。
避難訓練は 11 月 20 日に村で行われる【地震津波避難訓練】と【火災避難訓練】を併せて行います。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、あそびの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



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くなりますが、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。

爪について

爪が伸びていると、お友だちをひっかいてしまったり、衣服などにひっかけてしまったりなどと、けがの原因となります。1 週間に 1 度はチェックして整えてあげましょう。