



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年11月号

何を着せたら
よいの？

寒い季節の幼児の衣服について



幼児は、体温調節機能が未発達で体重当たりの体表面積が大きいために放熱しやすく、外気温の影響を大きく受けます。寒さに対する抵抗力は成人よりも弱いので、幼児にとって衣服調節はとても重要です。

❶ 寒い季節の厚着に注意！

幼児は基礎代謝が成人より高いので、冬でも汗をかきます。汗をかいた後に体が冷えると、風邪を引く原因になります。活発に動き回っている時の衣服は、成人より1枚少なくするとよいでしょう。

園でもその日の活動内容によっては、子どもの様子を見ながら衣服の調節をさせていただきたいと思います。

❷ 肌着を着る大切さ！

肌着は、肌を大切に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いので、肌着は吸水性や吸湿性、通気性が高いものを選んで着せましょう。

また、動きやすいもので伸縮性があるものにします。



❸ 重ね着をする時の袖の通し方

繰り返し行うことで、自分で着られるようになります。励ましながら見守りましょう。

① 着ている服の袖口をしっかりつかんで、上着を着た時に巻き上げられないようにします。



② 袖口をしっかりつかんだまま、上着の袖に腕を通します。



※注意！子ども服が原因で起こる事故を防ぎましょう！

子ども服が原因で思わぬ事故につながる場合があります。以下のように子ども服が関係した事故の例があります。おしゃれな衣服もたくさんありますが、衣服選びは着脱のしやすさや安全なものを選ぶことをおすすめします。

※首回りのひも … ・滑り台の柵に引っかかった

・ブランコの鎖に引っかかり、降る時に転倒した

※スポンの裾のひも … ・電車のドアに引っかかった

・エスカレーターに挟まり転倒した

※ウエストや腰回りのひも … ・上着のひもが自転車のタイヤに巻き込まれた

・長いひもを自分で踏んだ

・スクールバスのドアに挟まれた

※フード … ・家のドア/扉に引っかかり、首が絞まった

・引っ張り合って転倒した

危険



※ 子ども服は、ひもやフードがないものを選んで、体に合ったサイズを着せることが大切です。

園では、外遊びなどでからだを動かすことが多いため、子どもが自分で脱ぎ着しやすいものをおすすめです。

子どもたちが健やかに成長していくために

11月は、児童虐待防止推進月間です。子どもたちが健やかに成長していくためには、保護者自身が健康で心にゆとりがないと難しいものです。子育ての悩みや、近くに悩んでいる人がいたら相談する場所があります。

児童相談所 相談専用ダイヤル

いちはやく おなやみを
☎ **0120 189 783**

子育てのこと、頼れる場所があります！

※通話料は無料です※

- ・住まいの地域の児童相談所につながります
- ・通告、相談は匿名でも大丈夫です
- ・相談内容や個人情報は厳守されます

リラックスや楽しむ時間をつくりましょう



忙しい毎日の中でなかなか余裕がもてないことも多いでしょう。
休日などには、親子でリラックスできる時間や楽しく過ごす時間をつくりましょう。
保護者自身が自分の時間をつくることも子育てをしていく中で大切なことです。
※例えば ・ゆっくりお風呂に入る ・散歩をする ・映画をみる ・読書する など



注意

※全国的にインフルエンザが流行しています！



今年は早い時期から感染が多く報告されているので注意が必要です。

- ・インフルエンザの予防接種は、6か月以降から接種できますが3歳未満の場合には、原則2回(2~4週の間隔をあける)の接種が必要です。予防接種については、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・子どもが感染しないためには、まわりの大人が感染予防対策を行うことがとても大切です。
- ・園では手洗い、消毒、換気などの基本的な対策をしています。ご家庭では、規則正しい生活などを心がけていただくようお願いいたします。

体調が思わしくない場合には、早めに受診をしていただき、受診の結果などは、園にお知らせください。



《 12月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7ヶ化物塗布と健康相談		3歳児健診
対象	6日(水) (R54月生)	12日(火) (R45月生)	8日(金) (R3.11月生)	1日(金) (R34月生)	1~15日生	5日(火) (R26月生)
	20日(水) (R55月生)			13日(水) (R35月生)		16~末日生
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

受診の様子を園にお知らせください。



※日付の下は対象生まれ月です (R=令和)

※ 12月は、保健センターの改修工事のため、健診の対象が前後しています。詳細については保健センターから届く案内通知にてご確認ください。