

# ほけんだより

令和5年度11月号

内科検診、歯科検診のお知らせ

日は気温がまだお高い日が多いですが、朝晩は気温が下がり、昼夜差があるため、衣服の調節もじかけています。インフルエンザは市内でも流行し、小中学校の学級閉鎖が相次いでいる状況です。ごお気を付け下さい。

園の健康状況  
体調のくずれは少ないですが、咳や鼻水症状は多いです。近隣にて様々な感染症が流行してまいりますので、今後もお気を付け下さい。

内科検診 1/9(水) 13:00~  
歯科検診 1/9(木) 9:30~です。  
なるべくお休みのないようお願いいたします。  
◎歯科検診の日は登園前 歯みがき  
をしっかりし行ってから登園して下さい。

## ほけんニュース

何を着せたらよいの？

### 寒い季節の幼児の衣服

衣服の役割や寒い季節には、どのような衣服かよいのかについて考えてみましょう。

#### 幼児にとっての衣服の役割

幼児は、体温調節機能が未発達で、体表面积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、幼児にとって衣服による体温調節はとても重要です。幼児期後半になると、衣服を自分で着たり脱いだりすることに興味を持つため、寒さや暑さの状況に合わせて自分の感覚で着かえられるように、声をかけていきましょう。



#### 寒い季節の服装に注意

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、かぜをひく原因になります。活発に動き回っている時の衣服は、成人よりも1枚少なくするとよいでしょう。汗をかいたら着かえます。



#### 肌着を着る時の大切なこと

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮膚や角質片かかかれた「あか」も多いので、肌着は、吸水性や吸湿性、透気性が高いものを選んで着せましょう。また、動きやすいように伸縮性があるものにします。



### 寒い季節の重ね着の仕方

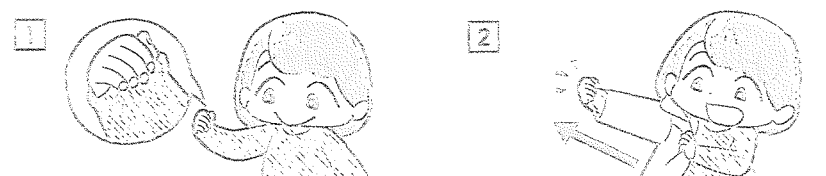
肌着の上に着る衣服は、適度のゆとりを持って重ね着をすることで、素材の断熱性能に加えて、衣服間の空気の層が暖かくなり保温性が上がります。下の表は、重ね着の目安です。

室内 室温 20~25度 くらい	肌着・パンツ	スホン	長袖シャツ			
室内 室温 16~22度 くらい	肌着・パンツ	スホン	長袖シャツ	トレーナー		
気温 14~20度 くらい	肌着・パンツ	スホン	長袖シャツ	両手の防風性上履	靴下・靴	
室外 気温 10~16度 くらい	肌着・パンツ	スホン	長袖シャツ	トレーナー	コート	靴下・靴
室外 気温 5~10度 くらい	肌着・パンツ	スホン	長袖シャツ	トレーナー	ダウンジャケット	マフラー 帽子 靴下・靴

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の服装の参考に、5歳児の平均的な体格を当てはめた例から作成したものです。

### 重ね着をする時の袖の通し方

くり返し行うことで、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とつかんで、袖口をしっかりとつかんだまま、上層の袖口を上層を着た時に着き上らないようにします。  
2 袖口をしっかりとつかんだまま、上層の袖口に腕を通します。

### 行事予定

- 11/7(水) 0歳健診、内科検診
- 11/9(木) 歯科検診
- 11/13(日) 0歳身体測定
- 11/13(日) 3歳視力検査
- 11/14(水) 4歳視力検査
- 11/15(木) 5歳視力検査
- 11/14(金) 4歳クラス身体測定