



ほけんだより



29.9.25
保育園夢未来井荻園

風も雲もすっかり秋らしくなりました。朝晩もぐっと気温が低くない、半袖では寒いなって日が多くなりました。井荻園のお友だちもお咳やお鼻が出る子が多くなってきました。大人でも体調管理が難しいですね。

とはいえ 空が高く、爽やかな風が吹いてとってもいい気持ち！食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋！おいしいものいっぱい食べていっぱい体を動かして、季節の移り変わりを体全体で感じながら秋を楽しんでいきたいと思います(*。*)



乳児医療証、新しいものが届いていませんか？

「乳児医療証」の有効期限が9月30日の方には新しい医療証がご自宅に届いていると思います。

新しい乳児医療証が届きましたら、以前 ご提出頂いたものと差し替えますので早急にコピーのご提出をお願い致します。

☆期限が切れる前をお願いします。

☆国民健康保険証も9月末が有効期限です。合わせてお願いいたします。また、保険証の変更があった場合も速やかに コピーをご提出ください。



転んだ時に手が出るために 色々な動きをやってみよう！

転んだ時に、とっさに手が出て腕で自分の体を支え、あごを引いて顔や頭を守る！大切なのは、普段から保護者やお友だちと楽しみながら、遊びの中で身につけていくことです。



☆手足がすぐに使える体づくり

歩行完了後にハイハイをたくさんさせると筋力アップだけでなく肺機能も高めます。また、転びにくくなります。



☆両手が素早く使える力づくり

とっさに手を突く力をつけるには雑巾がけや逆立ちが効果的。できるなら腕立てをしているところから腕でジャンプして手を叩く運動にも挑戦してみましょう。

