

# Kids Planet だより

〒541-0047  
大阪市中央区淡路町4丁目5番8号  
S-RESIDENCE淀屋橋 1F  
TEL:06-4707-1513

ブログ



運営法人：ステラケミファ株式会社



9月中旬まで続いた真夏のような暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋風が心地よく、毎日散歩に出かけています。子ども達はトンボが飛んでいる様子を観察したり、コオロギの鳴き声を聞いたり、秋ならではの発見を楽しんでいます。

## 秋といえば・・・スポーツの秋

運動をするには「四肢の連動性」がとても大切です。四肢が上手く連動しないと、運動時に手足の動きのイメージが付かず、怪我をしやすくなります。その他に、身体バランスの悪さや体力の低下に繋がります。四肢の連動性は、成長およびその過程で取り組む様々な動作から、影響を受けます。その為、子どもの頃から正しい基本動作を身につけておく必要があります。現在は、四肢の連動性を高める為に「四足走行」を実施しています。四足走行は、四つん這いになり右手と左足・左手と右足を同時に動かす動きです。意識すると、意外と難しい四足走行。子ども達は四苦八苦しながらも、一生懸命取り組んでいます。前進に慣れたら後進や横向き走行、傾斜登りなどの動きに挑戦していきます。

## 10月の予定



- 1日 身体測定
- 9日 避難訓練
- 11日 身体測定
- 15日～24日 保護者面談
- 23日～31日 ハロウィンウィーク

## おたんじょうびおめでとう

- 19日 なおすけくん 6歳
- 26日 ひびき くん 6歳



## ほけんだより

### 秋風邪にご注意を！！

秋は朝晩の気温差が激しく、風邪をひきやすい季節です。秋風邪の特徴は喉の痛みや咳で、涼しくなり空気が乾燥し始める事が原因です。予防には「手洗い・うがい」が一番効果的だと言われています。小さい子どもで「うがい」が難しい場合は、水分補給をするだけでも効果があります。喉は潤った状態を保つようにしましょう。

### インフルエンザ予防接種Q&A

インフルエンザは風邪よりも症状が重く、感染力が強いです。乳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を発症する事もあります。予防接種を受けると、万が一発症しても軽い症状で済むため、接種する事が望ましいです。

#### Q 予防接種の方法は？

A 生後6か月から接種でき、13歳未満は2回接種が必要です。

#### Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、半年程で効果は消滅します。

#### Q 予防接種はいつ頃受けるのが良い？

A 12月頃からインフルエンザが流行し始めます。それまでに免疫をつけておく事が望ましいため、**1回目は10月下旬**に接種し、**2回目は11月中旬～下旬(1回目の2～4週間後)**に接種しましょう。