



ほけんだより

令和2年11月号
明照保育園



【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により、11/11(水)にはな・ゆき・そら・あか組、11/18(水)につき・ほし組の内科健診があります。着脱しやすい服を着て登園しましょう。記名の確認もよろしくお願いします。内科健診時に欠席をした子は、また後日健診を行います。健診日は、またあらためてお知らせします。

【乾布摩擦の実施について】

つき・はな組対象



例年の通り、少しずつ体力を付けていくように、乾布摩擦と駆け足を下記のよう
に実施いたしますので、よろしくお願いします。
実施する日は後日お伝えしますので、準備をお願いします。

内容・・・①上半身裸または薄着になって、園庭または室内で乾布摩擦をします。
手先、腕、顔、首、肩、胸、おなか、背中など上半身をこすり、
次に足先からふくらはぎ、すね、太もも、お尻、腰などの下半身を
こすります。心臓に遠い部分から徐々に体の中心に向かってこすります。
いずれも強くこすらず、皮膚に刺激を与えない程度に行います。

②園児全員で体操をします。

③園庭及び前の道路で駆け足やマラソンをします。

※ 衣服には必ず記名し、自分で着脱のしやすいものを選ぶようにして下さい。

※ 皮膚にかゆみがある場合、乾布摩擦はかゆみを増悪させる為、皮膚疾患がある場合は担任に申し出て下さい。また体調の悪い時も担任に相談してくださいね。

フェイスタオルではなく手ぬぐいの用意をお願いします。

【うわぐつの使用について】

つき・はな・ほし・ゆき組 対象

夏の間、園児たちは、はだし保育を行ってきました。はだしになることはいろいろな利点があり、たとえば足の裏のたくさんの神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激等々、特に乳幼児期の心身への発達には、はかりしれないものがあるようです。

ただ、気温も下がり素足であることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、室内活動でうわぐつを使用したいと思います。サイズ確認をおねがいします。

【インフルエンザの予防接種について】

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

健康な体作りが、
かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。



カウンセラーだより ~芸術の秋ですね~

こんにちは！最近朝晩の冷え込みが深くなってきましたね。せっかくの芸術の秋、みんなで絵を描いてみるのもいいですね！子どもの絵を見ていると、面白い変化を見つけることができます。研究によると、子どもの絵の発達には以下のステップがあるようです。

- ①擦画期：クレヨンをつんと紙に打ち付けるように描く時期
 - ②錯画期：ぐるぐると丸を描いたり、たくさんの線が描かれる次期。いわゆる「なぐり描き」と呼ばれるもの。
 - ③象徴期：この時期になると子どもは何か形のようなものを描くようになります。しかし最初のうちは、考えて何かをかこうとするのではなく、描いたものを見て「アンパンマン」とか「ママ」などの意味付けを考えているようです。考えてから描くのではなく、描きながら考えるのです。この時期には、頭から手足が生えている「頭足人」と呼ばれる人物も描かれることがあります。
 - ④カタログ期：大小バラバラに、気になったものがつながりなく描かれる時期
 - ⑤図式期：だんだんと空間把握をしながらバランスを意識して描いていく時期
- 楽しそうに描かれている子どもの絵を見ながら、いろいろなこととお話してみるのも楽しいかもしれませんね(*^-^*) 保育カウンセラー中島たかひろ

【おわりに】

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちで寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。11月は保育参加やいもほり、焼き芋パーティー、おわかれ遠足など楽しい行事もあります。楽しく参加できるように規則正しい生活リズムで、元気な体を作っていきましょう。