



ほけんだより

令和2年度12月号

明照保育園



全国的に新型コロナウイルスの感染者が増えています。今までと同じように手洗い・うがい・生活リズムを整えるようにしましょう。

【感染症の予防をしっかりと】

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。日ごろから予防を心がけて元気に冬を過ごしましょう。

風邪予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスの良い食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人ごみを避ける



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を飲んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

換気をしましょう

暖房を入れる機会が多くなります。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる・頭痛・めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。

感染予防のためにも **こまめに換気をおこないましょう。**



【ほし組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動を取りいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝の日
2月・・・月・金曜日がお昼寝の日
3月からは、お昼寝はしません。

※上記の予定が変更になることもあります。変更はきっぷすノートでお知らせしますので、確認して下さい。

カウンセラーだより～見上げてごらん夜の星を～

こんにちは！すっかり寒くなり、冬が来たことを痛感する日々ですね。ところで、冬に星空を見上げた時普段よりきれいだと思ったことはありませんか？ 普段見ている星空よりも星のひとつひとつが輝いて見える気がします。どうやら冬は日が沈むのが早いこと、空気が乾燥していること等が影響し、1年の中で最も星がはっきりと見える季節なようです。

星を見ることは、私たちのころにとっても素敵な効果があります。星空を見るということは、テレビから離れます。家事から離れます。大自然の中に行かなくても、ちょっとベランダに出るだけでも、それはほんの少しの、日常からの解放です。ほっと一息つき、日常の雑務から離れ、私たちは星空を見に蛍光灯の下から離れます。星を見るとき、私たちの体から力が抜けています。体のリラクセスが、心のリラクセスにもつながります。また空を見上げて遠くを見るとき、ついつい近づいて近くを見ることが多い現代において、このころや体をリラックスさせる効果があります。そして、闇夜に浮かぶただの光の集まりに対して、不思議なものでひとは意味を見出そうとします。昔の人たちが作り上げた壮大な星空のストーリーが星座の物語です。私たちも、何も無い夜空に自分だけのオリジナルのストーリーを見つけしてみるのもいいですね。

なかなか安心して外出ができない時期だからこそ、温かい恰好をしてみんなで少しだけ夜のお散歩に出かけてみませんか？ (*^-^*) 中島卓裕

【おわりに】

12月はクリスマスやもちつき、年末年始などうれしい行事がたくさんありますね。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。どの行事も楽しく参加できるように、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。