



ほけんだより

令和3年2月号
明照保育園



気温が低く乾燥した日が続いています。今年は2月3日が立春で暦の上では春を迎える時期とされていますが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるといわれています。生活リズムを整え、手洗い・うがいをしっかり行い健康な体でこの時期を乗り切りましょう。

【生活リズムを整えよう】

・保育園で元気に過ごすには、生活リズムを整えることが大切です。睡眠と排泄について、おうちの皆さんと一緒に振り返ってみましょう。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気の回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビやモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。

おねしょ対策

おねしょをしてしまっても...

■ 起こさない

おねしょされると困るから、と夜中に起こすのは禁物。睡眠リズムが乱れてしまい逆効果です。朝までぐっすり眠らせてあげるこそ、おねしょ卒業の近道です。

■ 怒らない

おねしょは、子どもからすれば無意識にしまったことで、自分ではどうしようもできないこと。怒られても何も進歩しません。おねしょをしてしまっても、温かく見守ってあげましょう。

■ 焦らない

おねしょは生理的な発達によって多くの場合は自然に卒業します。子どもの能力やしつけとは無関係です。おねしょをするうちはおむつをして構いません。それぞれのペースで気楽に卒業を待ちましょう。



うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をとりましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



☆毎日目まぐるしく時間が過ぎていくという方も多いこととおもいます。園で配布している早起きカレンダーを活用し月に1度は生活習慣について振り返る機会が作れるといいですね。

カウンセラーだより～期待のカ～

早いものでもう2021年も1か月過ぎてしまいました。保育園ではお遊戯会の練習をがんばる子どもたちの姿や、一生懸命教えている先生たちの姿をよく見かけるようになりました。子どもたちが頑張っている姿を見ると、ついつい応援したくなっちゃいますよね。また、応援されることで力が湧いてきて、もっとがんばれるということもあると思います。このような効果は心理学ではホーソン効果と言われています。ホーソン効果とは、周りの人から注目を浴びることで、相手の期待に応えたい心理的行動によって好結果を出す効果のことです。自分が何かがんばっているときに、周りの人から声をかけてもらったり、応援してもらえることで、もっとがんばりたいという気持ちが自然と高まってきますよね。1か月後のお遊戯会に向けて、がんばっている子どもたちと一緒に応援していきましょう(^o^)/ (保育カウンセラー中島たかひろ)

【おわりに】

楽しみにしているお遊戯会まであと1か月をきりました。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気・消毒につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思っています。お家でも引き続き感染予防をお願いします。