



ほけんだより

令和3年9月号
明照保育園



8月27日より愛知県に「緊急事態宣言」が発出されています。市内でも感染者数が増えていますね。子どもたちに感染させないように、大人ひとりひとりが今まで同様手洗い、消毒、マスク、換気、密を避けるなどを心がけていきましょう。

【防災週間】

8/30～9/5は防災週間です。園では毎月、火事・地震・津波などを想定して避難訓練を行っています。また、いざというときに、落ち着いて子どもたちを避難させられるよう、日ごろから避難経路などを確認しています。不安定な気候が続きやすく大雨による洪水や竜巻などもいつ起こってもおかしくありません。ご家庭でもどのような準備をしておけばよいのか、話し合っておくのもよいですね。

乳幼児のための非常用持ち出し袋

乳幼児がいる家庭では次のようなものが非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

- 紙おむつ・おしりふき ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○履き替えの靴
- おやつ ○毛布・バスタオル ○ミルクと哺乳瓶・離乳食

※その他、かさばらない玩具やおり紙など、子どもの好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。

非常持ち出し袋を準備している家庭も多いと思います。この機会に確認し、**マスクや消毒なども入れておくようにしましょう。**その他の非常持ち出し品・備蓄品について豊橋市のホームページに分かりやすく記されています。興味のある方は参考にしてくださいね。

【家庭内の事故を防ごう】

おうちの中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために、確認しましょう。



- 踏み台になる物をベランダに置かない
- コンセントなどいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意（のどにつまらせない）
- 浴室に勝手に入れないように工夫 など



子どもにもできる ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。子どもたちに伝えるときには、「肉やお菓子ばかり食べていると“かちこちウンチ”、冷たい物を食べすぎると“ドロドロウンチ”、家でテレビばかり見ていると“ヒョロヒョロウンチ”。元気なウンチは、黄色っぽい茶色で、においも少なく、バナナのような形をした“さらさらウンチ”などと言うとわかりやすいでしょう。よいウンチが出たときは、「気持ちいいね」と言ってたくさんほめてあげると、子どもの意識も高まります。

便秘解消は朝が勝負

便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べる。特に穀類を多めにします。一緒にきのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に乾燥食品である切り干し大根や、干しいたけを入れると効果倍増！ また、10分早く起きてゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。さあ、明日から試してみよう！

カウンセラーだより ～子どもの気持ちを育てる？～

こんにちは！長い雨が降ったり暑い日が続いたり、なかなか過ごしづらい日が続きますね。さて、今回は“気持ち”について考えてみましょう。

私たちは日々いろいろな出来事に触れ、その都度いろいろな気持ちを感じています。そんな気持ちについて、皆さんは何個くらい文字に書きだすことができますか？このような課題を大学生にやってもらうと、なかなか書き出すことができない人も多いです。たしかに彼らの会話を聞いていると、気持ちや感じたことについて言及するときに「やばい」の一言で済ましていることが多いように感じます。魔法の言葉「やばい」は、それはそれで素晴らしいと思いますが、「やばい」以外にも気持ちに関する素敵な言葉はたくさんありますよね。大人と同じように子どもも日々いろいろな気持ちを感じつつ過ごしています。しかし、大人と比べて子どもは語彙が少なく、今自分が感じている気持ちがどのように言い表せばよいか分からないこともよくあります。そのようなときには、親が子どもの気持ちを代わりに言葉にしてあげることが大切です。嬉しそうにピョンピョン飛び上がっている子に対して、「〇〇ちゃんは飛び上がるくらい嬉しかったんだね」と言葉にしてあげる。逆に欲しいものが手に入らなかったり、自分の思いどおりに進まなくてワーワー泣いたりするようときには「悔しいよね」と声をかけてみる。すると子どもは、嬉しい、悔しいってこんな気持ちなんだ、と学ぶ機会を作ることができるでしょう。（中島たかひろ）

【おわりに】

水遊びも終わりに近づき、9月は戸外で体を元気いっぱい動かします。楽しんで活動できるように生活リズムを整えて、健康な体を作りましょう。