



# ほけんだより

令和4年11月号

明照保育園



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。

そんな中でも元気いっぱいの子ども達。体調を崩さないように、保育園・ご家庭で見守っていきましょう。

## ☆内科健診について

囑託医の市川先生により、11/2(水)にはな・ゆき・そら組、11/16(水)につき・ほし・あか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いたします。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、よろしくお願いいたします。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。

### ！乾布摩擦の効果・・・のおはなし！

健康的な生活を送るためには2種類の自律神経のバランスが取れていることが欠かせません。乾布摩擦は、そんな自律神経を整える健康法。主な効果としては、免疫力が上がることによる花粉症などのアレルギー症状の緩和や、感染症を起こしにくくなるなどがあるといわれています。また、血行が良くなるため、冷え改善、首・肩コリの緩和、不眠・便秘解消、ストレスを受けにくくなるなど、多くの効果が期待できます。・・・1回5分、起床時と就寝時に、服の上からでも効果は期待できます。お家でも、皆さんでやってみてはいかがでしょうか。

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。

## ☆上靴の使用について

\*\*\*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足の裏の多くの神経への刺激、平衡感覚、脳神経への刺激、特に乳幼児期の心身への発達には計り知れないものがあるようです。ただ、気温も下がり素足でいることへの抵抗を感じる季節を迎えるにあたり、室内活動で上靴を使用したいと思います。時期など詳細につきましては、キッズノートでお知らせいたします。サイズ確認など準備をお願いいたします。

## カウンセラーだより～音を表す言葉のふしぎ～

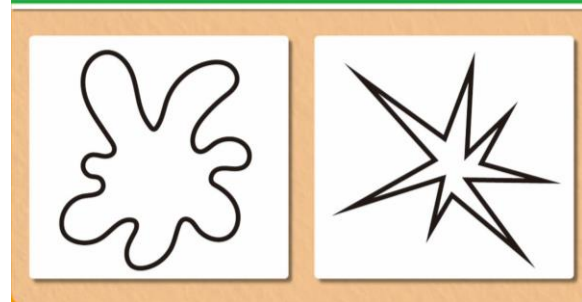
こんにちは！右の絵に名前をつけるとして、どちらが「ブーバ」でどちらが「キキ」だと思いますか？ほとんどの人が、左の図形がブーバ、右がキキと答えるみたいです。

これは「ブーバ・キキ効果」と呼ばれ、言語・性別・年齢関係なくほぼ同じ結果になるという研究結果が出ています。これってちょっと不思議じゃないですか？

この現象については、「ブーバ」「キキ」と言った時のくちびるの形と似ている図形を選ぶ、という仮説が有力です。人間の認知能力は、音のイメージと形のイメージに類似性を見出そうとするのです。こうして見てみると世の中のほとんど全てのネーミングは語感を重視して考えられているようにも思います。「カントリー・アム」は優しい感じがするし、「ガルボ」「ビスコ」は硬い感じがするし、「トッポ」「ポッキー」「ブリッツ」はどれもとがってそうに感じますね。

日常生活の中でも、擬音語・擬態語と呼ばれるオノマトペなどにも、言葉の音と私たちのイメージが関連しているものもありますよね。子どものおしゃべりの中で、当たり前に使っていたオノマトペについて目を向けてみるのも楽しそうですね(^ ^) (中島たかひろ)

### Q.どっちがブーバでどっちがキキ？



### 【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。規則正しい生活リズムで、元気な体を作っていきます。また、衣服調節は大人より「少し遅く」大人が長袖を着るタイミングより子どもは少し遅らせる。「1枚少なく」を目安に！！