



ほけんだより

令和6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。

運動にもってこの季節でイベントや行事も目白押し。思いっきり体を動かしたいですね☆
丈夫な体づくり・・・健康に過ごす秘訣を考えていきましょう。

☆内科検診について

囑託医の市川先生により、**11/6(水)にはな・ゆき・そら組**、**11/13(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します。内科検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。

☆ボディータッピングについて

つき・はな組対象

昨年から、これまでの冬恒例の乾布摩擦に代わり、ボディータッピングを取り入れるようになりました。リズムに合わせて、ポンポンと自分の体をタッピングしていきます。最後はお友だちの背中をポンポン。心も体もほんわか気分になりますよ～。



早寝・早起き
朝ごはん

ボディータッピングは一見「肩たたき」や「ボディワーク」のようにもみえますが、心身ともに働きかけ、元気になっていくきっかけを作ってくれます。「心身ともに」というところが大切で、「心と体は本来密接な関係にあり、別々には考えられない」という、部分ではなく全体としてとらえる事で、より深い理解や解決策を見出すことが出来ます。

ボディータッピングは、外から力を加えて何かを変えたり直そうとするのではなく、軽いタッチとリズムによって、元気になろうとする内なる力（自己治癒力）を目覚めさせるような働きをします。一人一人の中に必要なリソースや元気になる力があり、それが十分に発揮できるようにする・・・ご家庭でもご家族でやってみてくださいね。

☆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えます**。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**。

☆秋・冬の病気予防法

冬は感染症の予防がポイント。お部屋の温度と室温はしっかりとした方がベターです。手洗いをしっかり行う事や、人ごみを避けるなどして対策をしましょう。

室内環境

- お部屋の温度は23度くらいを目安に・・・インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥した空気を好みます。暖房などを使用し、部屋の温度を調節しましょう。
- 暖房時は換気を忘れずに！・・・暖房器具を使用している場合、窓やドアを開け1時間に1回は換気をしましょう。
- 湿度は60%を目安に・・・のどが乾燥すると、風邪を引きやすくなります。加湿器を使用するなどして、部屋の湿度を維持しましょう。洗濯物を部屋の中に干すことも、保湿効果がありますよ。

☆たかが鼻水されど鼻水・・・鼻水が詰まるとどうなるの？

- 中耳炎になってしまう事があります。
鼻と耳は耳管という管でつながっています。ウイルスや細菌を含んだ鼻水が耳管へ流れ込み中耳に入ると、炎症を起こし中耳炎になります。
- 上手くミルクが飲めなくなる場合があります。
- 目やまぶたが晴れる事があります。
目と鼻は鼻涙管（びるいかん）という管でつながっています。鼻が詰まると鼻涙管の出口がふさがれ、涙が逆流し、目やまぶたが晴れる事があります。

鼻水が詰まると息が苦しいだけでなく、ほかの病気を誘発したり、様々な影響があります。「鼻水だから」と放置せずに、こまめにケアすること

カウンセラーだより ～季節の変わり目に要注意～

こんにちは！最近急に寒くなりましたね。実は季節の変わり目、特に秋から冬にかけてはメンタルの不調に要注意なんです。季節の変わり目には身体や心に負担があることを理解し、いつも以上に無理のない生活を送ることが大切です。秋から冬にかけての気持ちの落ち込みには、以下のようなケアが有効だと言われています。

- ①日光を浴びる、照明を明るくする
- ②ストレッチなど少し体を動かしたり運動をしたりする
- ③周囲の理解を得る

①は睡眠などの生活リズムを整える効果があること、②は寒さでかたくなった体をほぐしたり、気分の切り替えに良い効果があります。また、自分の今の状態を身近な人に知ってもらっておくこと、どんなに小さなことでも言葉に出してそれを受け止めてもらうことも大切です。小さなことでも相談や愚痴をこぼしたいときには、ぜひ保育カウンセラーも使ってやってくださいね（*^-^*）（保育カウンセラー 中島たかひろ）

【おわりに】

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しょう。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！！