



# ほけんだより

令和2年9月号  
明照保育園



毎年夏に流行する、プール熱、手足口病、ヘルパンギーナなどにかかった報告は今のところありません。毎日の手洗い・うがい・手指の消毒などで様々な感染症も防げているのかもしれませんが、引き続き行っていきましょう。8月のほけんだよりでもお知らせしましたが**9/3(木)は歯科健診**です。しっかり歯を磨いて登園しましょう。



## ◎寝る前の刺激は少なめに◎

夜ぐっすり眠るためには、お風呂は寝る1時間前までに入る、寝る前には体を激しく使うような遊びはしない、音や光の刺激は控えるなどです。テレビなどは音も光も刺激が強いので、寝る直前までつけておくのは避けましょう。

## 【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。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。

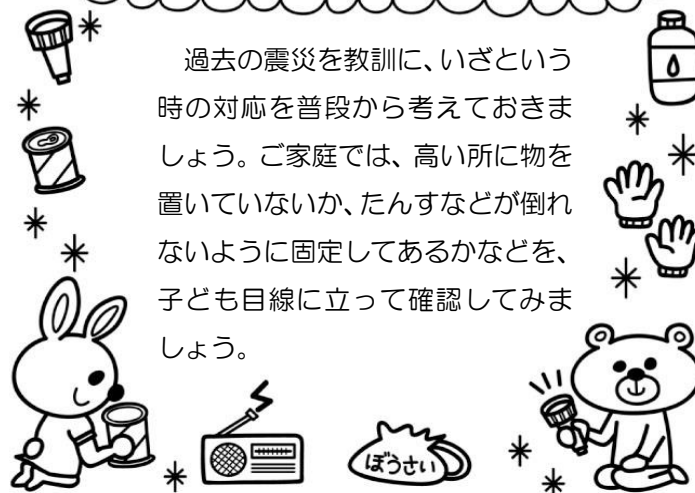
- 紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○履き替えの靴 ○おやつ
- 毛布 ○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶

※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。

## 睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るといった生活リズムの繰り返しが子どもの脳を育てます。小さな赤ちゃんでは、離乳食が完了するころには、一晩ぐっすり眠る力が育っていることでしょう

## 防災意識を高めましょう



過去の震災を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておきましょう。ご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子ども目線に立って確認してみましょう。

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

## カウンセラーだより ~疲れがたまりやすい時期だからこそ~

こんにちは！大雨が降ったり蒸し暑い日が続いていますが、皆さん体調は崩していませんか？この時期は体の調子を崩すだけでなく、心の調子を崩してしまう人もたくさんいます。体を休めるだけではなく、心の疲れも癒しながら、疲れやすいこの時期を乗りこえましょう！

こころと体はつながっているため、体をほぐすことでこころもリラックスさせることができます。体をほぐすコツについてお伝えします！

- ・10秒呼吸法  
腹式呼吸を意識しながら、1~4で鼻から息を吸い、5でいったん息を止める。6~10でゆっくりと口から息を吐き出す。これを何度か繰り返す。
- ・筋弛緩法  
体の一部に6~7秒力を入れる。そして一気に力を抜いて10~15秒ほど休む。これを何度か繰り返す。

親子で一緒にやっているのもいいかもしれませんね！体の調子に目を向けつつ、楽しく残暑を乗り越えましょう(^o^) 保育カウンセラー中島たかひろ

## 【おわりに】

プール遊びも終わりに近づき、9月は戸外で体を動かすことが多くなります。日中は熱中症に注意しながら、楽しく活動できるよう、毎日の生活リズムを整えて元気に過ごしていきましょう。