



ほけんだより

令和2年3月号
明照保育園



2月までのインフルエンザの流行は例年と比べてとても少なかったです。手洗い、うがい等をこまめにおこなった方も多かったことも大きく影響していると思います。ひき続き手洗い・うがいなどに心がけ生活リズムを整えて疲れをためない身体づくりをして、みんなで元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

【1年を振り返って】

よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるように1年を振り返ってみましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、園と家庭と協力していきましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



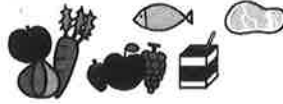
生活リズムを整えよう

風邪をひきにくい健康な体を作るには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。起床、就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族そろって続けていきましょう。家族みんなで健康な生活を目指しましょう。

もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



進級・就学を控えて気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子もいます。今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ



チック



- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす
- ……など

どもい



カウンセラーだより～こんな時だからこそこんな遊びはいかが？～

世間では何だか外に出て気持ち良く遊ぶことが難しいような最近です。仕方がないことですが、せつかく暖かくなってきたのに外で楽しくあそべないのももったいなく感じてしまいます。そこで今回は、家の中で子どもも（大人も！）楽しく遊べるアナログゲームをいくつか紹介したいと思います！今回紹介するものは全て文字を使わずルールもシンプルなので、小さな子から大人まで一緒に楽しめますよ！

- ナンジャモンジャ：不思議なキャラ達を名付けていく記憶ゲーム。センス大事！
 - ウボンゴ：非常にシンプルだけど頭の柔らかさが求められるひらめきパズルゲーム
 - バウンス・オフ：ボールをバウンドさせて形を作るゲーム（卵パックで代用可）
 - ペンギンを救え！：ペンギンを落とさないように氷を割っていくハラハラゲーム
 - キャプテン・リノ：お題に合わせどんどん高くタワーを作っていくバランスゲーム
 - ナインタイトルズ：お題に合わせて速く図柄を作るゲーム。頭の回転が求められる！
- 実はアナログゲームは子どもの発達にも非常に良いことがあります。手先の動かし方を工夫したり、順番を待つ、負けた時の悔しさのコントロールなどの社会的な行動の練習にもなります。ぜひぜひご家族みなさんと遊んでみてください！他にも楽しいゲームがあるので、僕や児童クラブの先生たちにも聞いてくださいね(^)/ 中島卓裕

【おわりに】

たくさん思い出でいっぱいとなった1年の締めくくりの時期となりました。4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。