

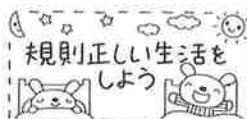


# ほけんだより

令和元年  
9月号  
明照保育園



元気いっぱい夏を過ごしてきた子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないようにしましょう。



## ◎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ので、寝る直前までつけておくのは避けましょう。

## 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で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。

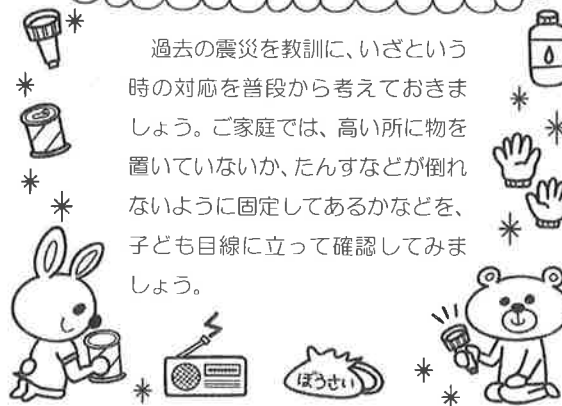
## 乳幼児のための非常用持ち出し袋

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。

## 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す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

～ひとと同じものを一緒に見る？～

赤ちゃんがお母さんやお父さんと一緒にテレビを見る、それは日常的にみられるシーンでしょう。この場合、赤ちゃんはテレビを喜んでみっていますが、親も同じテレビを見ていることには気づきません。親が「ほら、わんわんがー」とか「面白いね！」などとテレビの説明をするうちに、自分が親と一緒に見ていることを理解するようになります。そしてひとりで見るとより一緒に見るのを楽しみにします。親が「見て！」と指さしたりすると、その指先の方に視線を向けて親が示すものをしっかりと見るようになっていきます。それはだんだんと、指でさされなくても自然と周りの人が見ているものの方に視線を向けるように変化していきます。「指でさされたものを一緒に見る」「誰かと一緒に同じものを見る」、これを「共同注意」と言います。この共同注意は、他の動物には見られないと言われている人間に特有の行為です。これは「人」への強い関心があること。そして、自力でできることはまだ限られている人間の子どものために、生き延びるために必要な情報を他人から得ようとする、非常に積極的な社会的行動なのです。

## 【おわりに】

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。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。