



ほけんだより

令和3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、11/10(水)にはな・ゆき・そら組、11/17(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。

【乾布摩擦の実施について】

*** 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上半身裸または薄着になって、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。

【薄着の習慣は秋からスタート】

肌寒くなってくるとつい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心がけていきましょう。

大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは長袖にするのを遅らせる。大人が重ね着をするとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



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 ***

カウンセラーだより ~遊びの発達~

保育園にいますと、いつも楽しそうに遊ぶ子どもたちの様子を見ることができます。子どもたちの遊びを見ていると、こっちまでワクワクしたり、ドキドキしてしまうこともありますよね。でも、もっとよく遊びを見ていると、“遊び”の中にもいろいろな種類があることが見えてきます。

“遊び”の研究から、身体や言葉の発達と同じように、子どもの“遊び”にもいくつかの発達段階があることが分かってきました。

- ①単純遊び：おもちゃをぶつける、落とす、並べるといった単純な遊び（生後半年ごろから見られ始める）
- ②組み合わせ遊び：パズルをはめる、箱に入れる、おもちゃのイスとテーブルといったセットのものを並べるといった物と物を組み合わせる遊び（1歳前後から見られる遊び）
- ③前象徴遊び：おもちゃを食べるふり、人形に食べさせるふりといった簡単なふり遊び（2歳前後ごろから見られ始める）
- ④象徴遊び：粘土をおやつとして見立てて遊ぶ、空っぽのコップにジュースがあるように見立てて飲むふりをする、おままごと、ヒーローごっこといったごっこ遊び（3歳前後ごろから見られ始める）

このような遊びの発達は、一度次のステップに成長したらもう前の遊びをしなくなるというのではなく、いろいろな段階の遊びを行ったり来たりしながら、成長とともに“遊びの幅”が広がっていくというイメージのものです。

このような発達の中で、子どもは“遊び”を通して社会性を学び、言葉を獲得し、問題解決能力を身につけ、想像性を築いていきます。大人から見たら「何やってんだろう？」と感じるような遊びでも、子どもにとってはひとつひとつにすてきな意味があるのかもしれないね(^_^)

(保育カウンセラー 中島たかひろ)

【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。11月は保育参加などの行事があります。元気に参加できるよう、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。