



ほけんだより

令和3度12月号

明照保育園



全国的に新型コロナウイルスの感染者が減少していますが、今後も感染拡大やインフルエンザの流行も考えられます。今までと同じように手洗い・うがい・生活リズムを整えるようにしましょう。

【12月22日は冬至です】



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



【寒さに負けない体作り】

寒い日が多くなってきました。子どもたちも室内で遊ぶことが増えてきています。しかし、室内遊びばかりでは、丈夫な体にはなれません。こんなときこそ園庭に出て、元気に走り回れるような声かけをしています。寒いからと厚着をしていると、すぐ汗をかいてしまいます。汗が冷えるとかぜをひきやすくなるので、なるべく薄着で登園させていただきたいと思います。また、ご家庭でも食事、睡眠、排泄などに気をつけ、体調を整えて、寒さに負けないようにしましょう。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やぞでロガ
締まった服を
選ぶ

スポンの中に
シャツを入れて
体温を逃が
さない

外に出るときはベストや
ジャンパーなどで調節する



【ほし組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動を取り入れていきます。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝の日
2月・・・月・金曜日がお昼寝の日
3月からは、お昼寝はしません。

※上記の予定が変更になることもあります。変更はきっぷすノートでお知らせしますので、確認して下さい。

カウンセラーだより ～寒いと言うから寒くなる？～

秋をとばしてすっかり寒くなりましたね。こうも寒いとついつい「寒い寒い」と言ってからだを丸めてしまいますよね。しかし心理学的には、寒いときに「寒い」と言うからより寒く感じることがあります。ひとのこころは不思議なものです。

まず前提として「状況」と「解釈」は異なると認識してください。例えば「晴れているけれど、空気が冷え込んだ冬の朝」という状況があるとします。寒いという状況は変わらない中、「今日も寒いねえ」と言うのと、言った人もそれを聞いた人も自然と“寒さ”に注目するようになり、より“寒さ”を感じるようになります。その一方で、「今日も寒いけどいい天気だねえ」と言うのと、“寒さ”の他に“晴れた空”にも注意が向き、“寒さ”以外のいろいろな側面にも気が付きやすくなります。このように、その状況に対する発言は、人間の思考・感情・行動にも深く結びつきます。ちなみに「寒いですね」と言う人がいたら、「暖かいですけど？」と否定するのはNG。「寒いですね」はスルーして「そのコートすごく似合っていますね」など、何かしら褒めてみましょう。「寒い」に関連した何かを褒めることで、寒い冬が相手の中でプラスに転化していきます。これを心理学用語で「プラスのストローク」と言います。ネガティブな状況にプラスの要素が結びつくと、解釈がガラリと変わります。「寒いけど、冬のおしゃれを褒められてうれしい」というように感情も変化します。保育カウンセラー中島たかひろ

【おわりに】

12月はクリスマスやもちつき、年末年始などうれしい行事がたくさんありますね。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。どの行事も楽しく参加できるように、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。