



# ほけんだより

令和5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。  
運動にもってこいの季節でイベントや行事も目白押し。思いっきり体を動かし楽しみたいですね☆  
丈夫な体づくり・・・健康に過ごす秘訣を考えていきましょう。

## ☆内科検診について

囑託医の市川先生により、11/8(水)にはな・ゆき・そら組、11/22(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。

## ☆乾布摩擦について

\*\*\*つき・はな組対象\*\*\*

さむさにまけないつよい  
からだをつくるのだ!!



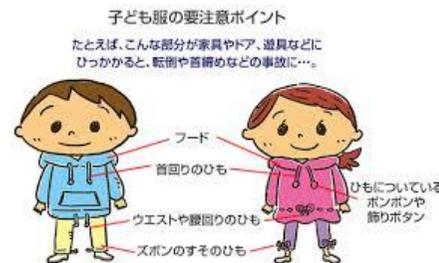
例年の通り、少しずつ体力を付けていくように、乾布摩擦と駆け足を実施いたしますので、よろしくお願いいたします。  
実施する日は後日お伝えしますので、準備をお願いします。  
★フェイスタオルではなく手ぬぐいの準備をお願いします

### ！乾布摩擦の効果・・・のおはなし！

健康的な生活を送るためには2種類の自律神経のバランスが取れていることが欠かせません。乾布摩擦は、そんな自律神経を整える健康法。主な効果としては、免疫力が上がることによる花粉症などのアレルギー症状の緩和や、風邪を引きにくくなるなどがあるといわれています。また、血行が良くなるため、冷え改善、首・肩コリの緩和、不眠・便秘解消、ストレスを受けにくくなるなど、多くの効果が期待できます。・・・一回5分、起床時と就寝時に、服の上からでも効果は期待できます。お家でも、皆さんでやってみてはいかがでしょうか。

## ★ ★保育園の衣服について・・・★★

寒さが増すにつれ服装も様々になりがち。多すぎる重ね着・フード付きや首回りにひものあるデザインや、金具など危険につながるものはないかチェックをお願いします。子どもが自身で着替えやすく、トイレのときに困らない形態が好ましいです。



## ☆秋・冬の病気予防法

冬は感染症の予防がポイント。お部屋の温度と室温はしっかりとした方がベターです。手洗いをしっかり行う事や、人ごみを避けるなどして対策をしましょう。

### 室内環境

- お部屋の温度は23度くらいを目安に・・・インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥した空気を好みます。暖房などを使用し、部屋の温度を調節しましょう。
- 暖房時は換気を忘れずに！・・・暖房器具を使用している場合、窓やドアを開け1時間に1回は換気をしましょう。
- 湿度は60%を目安に・・・のどが乾燥すると、風邪を引きやすくなります。加湿器を使用するなどして、部屋の湿度を保ちましょう。洗濯物を部屋の中に干すことも、保湿効果がありますよ。

## ☆たかが鼻水されど鼻水・・・鼻水が詰まるとどうなるの？

- 中耳炎になってしまうことがあります。  
鼻と耳は耳管という管でつながっています。ウイルスや細菌を含んだ鼻水が耳管へ流れ込み中耳に入ると、炎症を起こし中耳炎になります。
- 上手くミルクが飲めなくなる場合があります。
- 目やまぶたが晴れることがあります。  
目と鼻は鼻涙管(びるいかん)という管でつながっています。鼻が詰まると鼻涙管の出口がふさがれ、涙が逆流し、目やまぶたが晴れることがあります。

鼻水が詰まると息が苦しいだけでなく、ほかの病気を誘発したり、様々な影響があります。「鼻水だから」と放置せずに、こまめにケアすることが大切です。

## カウンセラーだより～芸術の秋ですね～

こんにちは！せっかくの芸術の秋、みんなで絵を描いてみるのもいいですね！子どもの絵を見ると、面白い変化を見つけることができます。研究によると、子どもの絵の発達には以下のステップがあるようです。

- ①擦画期：クレヨンをつんと紙に打ち付けるように描く時期
- ②錯画期：ぐるぐると丸を描いたり、たくさんの線が描かれる次期。いわゆる「なぐり描き」と呼ばれるもの。
- ③象徴期：この時期になると子どもは何か形のようなものを描くようになります。しかし最初のうちは、考えて何かをかこうとするのではなく、描いたものを見て「アンパンマン」とか「ママ」などの意味付けを考えているようです。考えてから描くのではなく、描きながら考えるのです。この時期には、頭から手足が生えている「頭足人」と呼ばれる人物も描かれることがあります。
- ④カタログ期：大小バラバラに、気になったものがつながりなく描かれる時期
- ⑤図式期：だんだんと空間把握をしながらバランスを意識して描いていく時期

楽しそうに描かれている子どもの絵を見ながら、いろいろなこととお話してみるのも楽しいかもしれませんね(^ ^) (保育カウンセラー・中島たかひろ)

### 【おわりに】

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。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。