



1月は冷え込みも厳しくなり、園庭には雪が積もり、子どもたちは、雪だるまを作ったり、氷のかけらを見つめたり、冬ならではの遊びをたっぷり楽しんでいました。年明けより、全国的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況が続いています。やまのこひろばでも、園舎内での換気を徹底し、保育室でも常に対角線上に少し窓を開け空気の流れを作るようにするなど、予防を心がけています。そのため、部屋の温度が上がりにくい場合は、暖房の温度を高く設定したり、服をいつもより一枚多く着るなどの寒さ対策をしながら、体調管理に努めています。また、継続して手洗いの大切さも伝えることで、子どもたちは冷たくても手洗いをがんばっています。ご家庭でも、毎日の健康観察や健康管理に気をつけていただいていることと思います。これからも、規則正しい生活リズムで予防と健康管理に努めて、毎日元気に登園できるようにしましょう。園内でも手洗い、換気、マスクの着用など、これからもますます予防に努めていきたいと思ひます。

からだのリズムをつくるのは

●脳や体を休める
一日中、体を動かして遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

すいみん

●病気と戦う力を強くする
眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。

♪♪ぐっすり眠るために♪♪

- ★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

●脳や体のエネルギーのもと
ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

しよくじ 食事

●朝ごはんは「スイッチ」
朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

♪♪バランスのよい食事のために♪♪

- ★1日3回の食事をきちんととること。
- ★いろいろなものを食べること。

●朝ごはんに刺激に
朝ごはんを食べると、おなかを刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

トイレ

●朝ごはんの後はトイレに
トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返している、自然にリズムができてきます。

♪♪「いいウンチ」って？♪♪

- ★案に、スッキリさせること。
- ★少なくとも1週間に2～3回は出ること。

早寝早起き
人の体内時計は24時間よりやや長い周期なので、生活リズムは後ろにずれるようになっています。生活リズムを改善するには、早起きから始めるのがポイントです。

朝ごはんの役割
朝食には、エネルギー補給だけでなく体温を上げ、体内時計をリセットする大切な役割があります。たとえ少量でも、毎日食べる習慣をつけましょう。

トイレのリズムづくり
朝のトイレは、体の条件反射の1つです。朝の時間に余裕を持って起き、朝食をきちんととることで排便のリズムも整いやすくなります。

2月の身体計測

1日(火) そら
2日(水) ほし
3日(木) きりん
4日(金) ひよこ・うさぎ
7日(月) にじ

後期歯科健康診断について
〈保育園児対象〉

前期未受診者、途中入所者が対象になります。対象者には事前にお知らせを配布します。

★ 日時： 2/17(木) 13:30～
★ 場所： せんせいのへや

～保健室より～

★最近の園内の様子

園内では、感染性胃腸炎と診断されたり、おう吐や下痢、腹痛などの胃腸炎の症状でお休みされたお子さんが数名おられました。そのため、今まで以上にトイレの消毒を増やしたり、トイレ指導を見合わせるなどの感染拡大防止対策をとり、今のところ流行するほどではない状況です。感染性胃腸炎はまだまだ流行シーズンとなりますので、今後も引き続き、手洗いや消毒、換気などで感染予防に努めていきたいと思ひます。

★1月の保健指導＜そら組での取り組み＞そら組では、正しい鼻のかみ方を知り、自分で鼻をかめるようになってほしいと考え、鼻のかみ方を練習しました。初めに子どもたちに自分で鼻をかめるか聞いてみると、みんな元気に「できる!」と答えてくれました。そこで、鼻水をたらした子どもの顔の絵を使って、片方ずつ順番にかむ方法を説明しました。片方の鼻を押さえて「フン!」と息を出すと鼻水が出てきます。できたら反対の鼻を押さえて同じようにします。実際に鼻を片方押さえて、空気がうまく出ているか目で見てわかりやすくするために、小さなプラスチックにちぎったティッシュを入れた物を鼻の下に当てて、空気がうまく出るとティッシュがフワフワと動く仕組みを使って、子どもたちにもやってもらいました。カップの中のティッシュはよく動いて、片方の鼻からうまく空気が出ていることがしっかりとわかります。子どもたちは自分のカップのティッシュが動くとうれしくて、何度も「みて!みて!」とやって見せてくれました。片方ずつ鼻をかむのはなかなか難しいですが、両方一度に勢いよくかんでしまうと耳を痛めてしまうこともあります。練習しながら自分でうまくかめるようになってほしいと思ひます。

＜ほし組での取り組み＞ほし組では、「ウンチについて」のお話をしました。初めは動物のウンチクイズでいろいろな動物のウンチを当てて盛り上がりします。次に、人間のウンチについて理解してもらうため、口から入った食べ物、どんな風にウンチになっていくのかをイラストを使って説明しました。歯で細かく噛み砕かれた食べ物が、胃で溶かされて、腸に運ばれていき、腸で栄養を取り込んで、残ったカスがお尻からウンチになって出てきます。子どもたちはウンチの話が大好きなので興味津々でお話を聞いてくれました。最後にウンチには元気な時に出る「バナナウンチ」だけでなく、体調が悪いときに出る「ベチャベチャウンチ」や「コロコロウンチ」もあり、そんなウンチが出たときには、先生やお家の人にも知らせしてほしいことを伝えて終わりました。

＜にじ組での取り組み＞にじ組では、「3色の栄養群」のお話をしました。最初に、よくあるメニューを例に、お料理にはいろいろな食材が使われていて、大きく3色に分けられることを伝えました。肉や魚、豆腐などは赤色、ご飯やいも類などは黄色、ほうれん草やにんじんなどは緑色に分けて、食材のイラストを色ごとに貼って見せました。3色にはそれぞれ、体を大きくしたり、体を動かすエネルギーになったり、病気になりにくい体を作ったりなどの大切な働きがあり、3つの色をバランスよく食べることが、元気に成長するためにとても大切であることをお話しました。子どもたちはとても静かにしっかりと話を聞いてくれたので、最後に「質問はありますか?」と聞いてみると、「食べ物を食べない人はどうなってしまうのですか?」や「食べたものはどうやって体になるのですか?」などなど、さすがはにじ組さんと思わせてくれる質問が出てきて、子どもたちが食べ物と体の関係について関心を持って聞いていることもよくわかり、とてもうれしく思いました。また、お家でも食材を色分けしたりしながら、楽しくバランスのよい食事についてお子さんと一緒に考えてみてください。