

10月聖徳保育園だより

爽やかな風が吹き、澄み切った青空が見られるようになってきました。本格的な秋へと移っているようです。

今月は運動会を行ないました。子どもたちはかけっこをしたり、曲に合わせてお遊戯をしたりして、友だちと一緒に取り組み、たくさんの拍手をいただきました。頼もしく取り組む姿に成長を感じました。

朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時季です。、手洗い、うがいの大切さを再確認し、健康な体で過ごしたいと思います。

風邪予防

朝夕の気温差が大きく、風邪をひきやすい時季です。毎朝の検温を習慣づけ、せきや微熱など風邪症状がある場合は、無理せずご家庭で過ごしてくださいね。園でもこまめな消毒を心掛けていますが、降園後はすぐにせっけんで手を洗ってください。顔も洗ってうがいをし、清潔な服に着替えましょう。



衣服は気温に合わせて

少しずつ秋が深まっていく10月は、衣替えの季節です。晴れと雨、朝晩と日中とでは気温差が大きくなります。25℃位は半袖、20℃位は長袖、15℃位は長袖の上着、10℃以下になれば厚手の上着を身に着けるなど、気温に合わせた目安を意識して、天気や時間によって衣服を調節できるようにしましょう。



サツマイモ

遠足で掘ったサツマイモを持ち帰ります。涼しい時季は新聞紙に包み、冷暗所での保存がお勧めです。サツマイモは食物繊維がたっぷり含まれていて便通が良くなる上に、カロリーは米や小麦の3分の1。ビタミンやミネラルも豊富で、美肌・免疫力アップの効果があります。おやつにもぜひ、取り入れてくださいね。



地菜も食べよう カブ

春と秋に旬を迎えるカブは、絵本『おおきなかぶ』で子どもたちにもなじみ深い食材です。丸い実が印象的ですが、栄養価が最も高いのは葉の部分。風邪予防を促すビタミンCが豊富な他、ビタミンB1、B2、カロテン、カルシウムなども多く含みます。葉は細かく刻んでゴマやじゃこと合わせ、ふりかけにして食べるとおいしいですよ。



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。睡眠をしっかりとる、テレビやゲームの時間を決める、時々遠くを見るなど、目に負担を掛け過ぎない生活ができていますか？ 最近は「スマホ老眼」などという言葉も聞きます。近くのものばかりを見ていると、目のピンとが合いにくくなることもあるそうです。気を付けたいですね。



図書館へGO!

10月27日～11月9日は読書週間です。新しい絵本との出会いは、子どもたちにとって掛け替えのないもの。想像力を働かせながら、登場人物と共に心を揺れ動かし、夢中になってお話を聞いています。心を豊かにするステキな言葉にもたくさん出会えますよ。ぜひ図書館に足を運んでくださいね。



夏一雨一度

北から冷たい空気がやってきて、秋雨前線が発生する季節です。東日本では梅雨期よりも降水量が多い傾向にあるそうですよ。一雨降る度に気温が一度ずつ下がることを「一雨一度」と言い、10月から11月に掛けて次第に秋が深まり、冬への準備が始まります。季節の移り変わりを肌で感じられる時季ですね。



正しいうがい

感染症が流行する冬に備え、正しい「うがい」の仕方を身につけましょう。

1. コップの水を口に含む。
 2. 上を向いてガラガラと音を立てる。
- ※「あー」と声を出すとうまくできます。
3. 水が飛び散らないように口から吐く。
 4. ①～③を2～3回繰り返す。

うまく上を向けるよう、天井にシールなどを貼って指導するといいですよ。



のんびりお風呂

夜間は気温が下がり、温かい湯舟が心地良い季節。お子さんとのんびり長風呂はいかがでしょうか。37～40℃のぬるめの湯にゆっくり浸かると、副交感神経に働いてリラックス効果があるそうです。湯舟に浸かりながら、一日の出来事やいやだったことなども、たくさん聞いてあげてくださいね。



姿勢を正そう

正しい姿勢でイスに座っていますか？ 背筋は真っすぐにして背もたれに寄り掛からない、足の裏全体を床に着ける、深く腰を掛ける、机との間に拳一つ分が入るくらい空けて座るなど、姿勢を意識しましょう。姿勢が悪いと、視力低下や内臓が押しつぶされ、体に負担がかかることもあります。ちゃんと座れているか、ふだんから気を配ってみましょう。

