

10月聖徳保育園だより

園の周りの木々の葉も色づき始め、季節はすっかり秋。過ごしやすい季節となりました。子どもたちにとって、秋は、スポーツ、食欲、読書、芸術と欲張りなものになりそうです。4月の入園・進級からちょうど半年が過ぎました。子どもたちはすっかり園の生活に慣れ、お互いに打ち解け、毎日笑顔で過ごしています。残り半年、やり残すことのないようみんなで充実した毎日を過ごしたいと思います。

食欲の秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わすな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



気をつけたい感染症

溶連菌感染症

喉に症状があらわれることが多い感染症。喉が痛くなり、発熱します。なかには、中耳炎や皮膚化膿症を起こすこともあるので注意が必要です。治ったように見えてもしつこい菌なので、抗生物質を服用し、再発や合併症のないようしっかり除菌しましょう。



予防接種の注意点

予防接種はスケジュール表を参考に、計画的に受けるようにしましょう。接種後、子どもによっては発熱や湿疹など副反応が起こる場合があります。接種直後の登園は控えて、少しの間様子を見ましょう。



けんかは大切な生きる力

園生活で、避けて通れないのが子ども同士のけんかです。けんかはマイナスなイメージがありますが、社会で生きていくための「生きる力」を支える貴重な体験です。けんかを成長につなげていくために、やみくもに止めるのではなく、お子様と一緒に考えましょう。

けんかをすることで備わる力とは

- ・相手にも気持ちがあることに気付く
- ・自分の思いを言葉で伝える
- ・勝敗にこだわらない価値観
- ・気持ちをうまく切り替えられる

「けんか」のイメージ、変えてみませんか？



「あぶら」のとりすぎ要注意

食欲のおうせいは、とてもよいことですが、油の「質」にも気を配りましょう。

例えば、脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファーストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。



10月10日は目の愛護デー・目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

- ・ **明るさ、暗さのメリハリある生活**
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。
- ・ **広い空間で体を動かす機会**
全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す。
- ・ **いろいろなものを見る**
止まっているもの・動いているもの、小さなもの・大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。
- ・ **テレビやゲームは、時間を決めて**
テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



親子で読書の秋

読書をするのにいい季節になってきましたね。子どもを「絵本好きにしたい」そんな考えをおもちの方はたくさんいらっしゃいます。「絵本好き」にするコツはいろいろあります。その一つには、近くの大人が本を読むこと。読んでいる姿を普段の生活の中で子ども達に見せていきましょう。それから、子どもが選んだ本を否定しないことが大切です。秋の夜長、虫の声を聴きながら親子で本を読む。そんな時間の過ごし方もいいですよ。



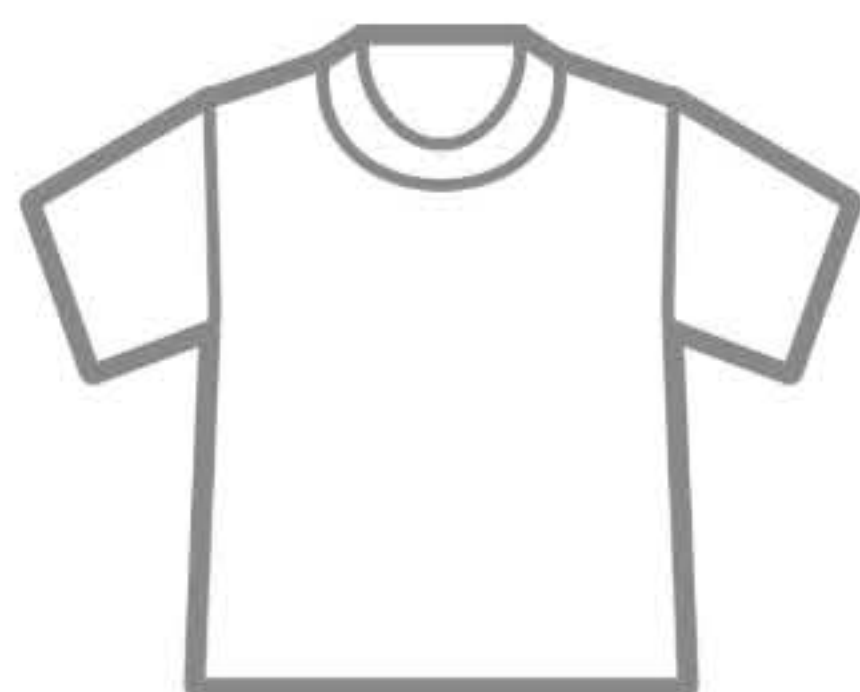
絵本の世界へ

絵本の読み聞かせを聞いている子どもは、物語の中の世界に入り込んで、いろいろな表情を見せてくれます。登場人物のうれしさや楽しさ、悲しみや痛みなど、物語を介して様々な感情体験をしているのですね。子どもたちは、たくさんの絵本にふれることで自分の世界を広げ、豊かな情緒や想像力を育んでいます。



衣替えから身に付けること

10月1日は衣替え。半袖から長袖へ移行する時期です。しかし、まだまだ暑い日もあり、一日の中でも気温差があります。その日そのときの気温や天気に応じて、衣服の調節ができる力を養っていきなと思います。



今こそ身につけたい! 薄着の習慣

肌寒く感じる朝は、ついつい厚着をさせくなりますね。しかし、今のうちに薄着の習慣を付けておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を直接肌で感じ、自律神経を整え、抵抗力を高めていきましょう。目安は「大人より1枚少なめ」です。



スポーツの日

10月第2月曜日はスポーツの日。かつては体育の日といって、1964年の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日に決められていました。体育よりスポーツのほうが自発的に楽しむイメージがあるため、名称が変わりました。これは日本で初めてカタカナを使った祝日だそうです。



良い行動＝良い結果を

朝すぐに着替えてほしいなどのお悩み。行動に「良い結果」「悪い結果」を結び付けてみましょう。自分から少しでも着替えたら褒める、スキンシップを図る、など。「がんばりカレンダー」にシール1枚」も効果的。怒鳴ること、子どもは聞き流したり、かまってほしくなったりして逆効果になることも!

