11月聖徳保育園だより

肌に触れる風が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。
子どもたちは色とりどりの落ち葉やさまざまな形のドングリなど、嬉しそうに集めたり、ちぎったりして遊びを見つけて楽しんでいます。衣服をこまめに調節しながら、元気いっぱいに戸外遊びを楽しんでいきたいと思います。

七五三〈11月15日〉



七五三は、子どもの成長をお祝いし、元気に育つようにお願いする日です。
昔は今のようにいろいろな種類のお薬や病院がなく、7歳までは特に病気にかかりやすいとされていました。そこで、子どもたちが元気に育つようお願いする儀式を行っていたのが今の七五三へと受け継がれています。
保育園では、お祝いのくす玉を作って持ち帰ります。

11月8日　いい歯の日



手鏡で口の中をのぞくと、食べ物をかみ切る「前歯」が8本、食べ物を引き裂く「糸切り歯」が4本、食べ物をすり潰す「奥歯」が8本。
上下合わせて子どもたちには20本の歯があり、様々な役割があることを知りました。
一生を通して必要な歯。幼児期から大切にしていきたいですね。

感染症予防にも！歯磨き



歯磨きは口内の細菌の数を減らし、感染症の予防にも効果的。口内を清潔にすると唾液中の「抗体」が力を発揮し、免疫力が上がります。
歯磨き前には手を洗い、手に付いた細菌やウイルスを落としましょう。
また、歯磨き中は飛沫が飛ばないよう口を閉じ、水はそっと吐き出すよう留意しましょう。

痛くない仕上げ磨きを



仕上げ磨きが痛いと、歯磨き嫌いになってしまいますね。特に痛いのは上唇小帯（上唇の裏側のスジ部分）。指でガードしながら歯ブラシが当たらないように磨きましょう。
磨きにくい箇所から始めるのも効果的。嫌になって動き始める後半ものり切りやすいですよ。

温かい朝食で免疫力アップ



気温の差が大きく、体調を崩しやすい時季です。特に朝は、一日の中で最も体温が下がる時間帯。朝食で体を内側から温め、免疫力を高めましょう。
豆腐、サトイモ、ニンジン、シメジなど、旬の食材をたっぷり使った具だくさんのみそ汁や、ホットミルクなどの温かいメニューを取り入れ、元気に一日をスタートさせたいですね。

なぜ葉は色づくの？



木々が紅葉する様子を見て、どうして葉っぱの色が変わるの？ と不思議に思う子どもがいました。葉は、春夏にはクロロフィルという色素が多いため「緑」に見えます。
秋になるとその色素が減るため、カロテノイドの「黄」が見えたり、アントシアニンが作られる葉は「赤」に見えたりするそうです。おもしろいですね。

将来の夢



誕生会などで将来の夢を聞くと、お花屋さん、警察官、ケーキ屋さん、絵本を描く人…など、様々な夢が飛び出し、子どもたちの明るい未来にワクワクさせられます。
私たちの生活は身近で働く様々な人のお陰で成り立っています。
勤労感謝の日を機会に、身の回りにどんな仕事があるか子どもと探してみませんか。

粉薬の飲ませ方

子どもに飲ませにくい粉薬。いやがるからと黙って飲み物などに混ぜると、不信感から薬嫌いが助長することも。
粉薬に白湯をごく少量ずつ入れて混ぜ、ペースト状にして飲ませます。ポイントは、薬の苦味が出にくいよう飲む直前に溶かすこと。口内に薬の苦味が残らないよう、飲み終わりにも白湯を飲ませましょう。

いざこざから深まる絆



クラスの仲が深まるにつれ、友達とのいざこざが増えてきました。それは互いに本音を出し合えるようになった証です。
熱くなってケンカをしても、落ち着くと「かなしかったかな」と相手の心に気付き、自分から『ごめんね』と歩み寄る姿も見られます。
ぶつかり合いを重ねながら、仲間との絆をじっくりと育んでいます。

絵本でやり取り遊び



「あっあっ（これ読んで）！」と好きな絵本を持って来てくれる子どもたち。絵本を読むときは保育者とのやり取り遊びも楽しんでいます。
たとえば食べ物の絵本では「はい、どうぞ！」とつまんであげるふりをします。
「もぐもぐ、おいち～」と口を動かし、本当に食べているようなしぐさをしてくれますよ。