

8がつ ほけんだより



令和5年7月31日
社会福祉法人 顕陽会

プール遊びを満喫している子どもたち。子どもたちは、とにかく元気いっぱい汗をかきながら過ごしています。まだまだ、暑い日が続きますが、免疫力を低下させないように、生活リズムを整えていきたいものです。



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない

● お風呂に入ってさっぱりする



● 汗を吸いやすいパジャマを着る



園では、各クラスの子どもの体調に合わせて休息時間をとっています。

午前中は、しっかり活動をして体を動かし、午後からは、涼しい部屋で体を休めています。

この毎日のリズムが、強い身体をつくっていきます!!



8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかぐ

危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しめます。

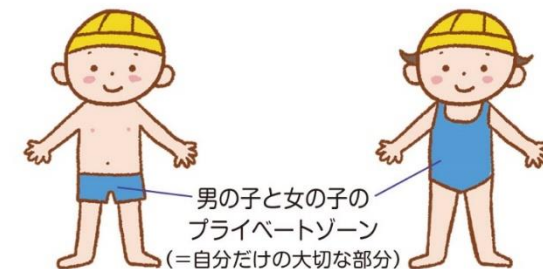
声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

「いや!」と言うことを教えましょう

自分の体は、自分で守ろう

子どもが成長していくうえで、自分の体に興味をもち、男女の違いに関心を示すのは、自然なことです。興味を示すその時期に、自分の体を大切にすることを教えていきましょう。特に「プライベートゾーン(水着で隠れる場所)」については、人に見せたり、触らせたりしてはいけないことを子どもには教えます。また、さまざまな友達や大人とのかかわりの中で「いやなこと」をされたときに、はっきりと「いや」「やめて」と言うこと、日頃から自分の言葉で意思表示してよいことを教えていきましょう。思いもよらぬ出来事から身を守ることに繋がります。



いやなことがあったときは……

もしもいやなことや怖いことがあったとき、だれかに「2人だけの秘密」と言われたとしても、「私(信頼できる大人)」には話すことを約束しておきましょう。「私はいつでも“あなたの味方”だから、あなたが怖い、いやだと思ったことは、必ず話してね」と繰り返し伝えましょう。

自分の身体も、周りの人たちの身体もどうして大切にしなければいけないのか…? いっしょにお風呂に入ったりしながら、子どもたちに伝えてあげてみてください。