



2024年9月25日

明石市立人丸幼稚園

今年は残暑が厳しいですがようやく朝晩が涼しくなり、少しずつ山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。葉っぱの色が緑から黄色や赤に変わり、木から落ちます。

そろそろ皆さんも衣替えの時期を迎えます。秋の昼夜の温度差に負けないように服装などで調節しながら元気に過ごしましょう。



10月の予定

- 4日（金）身体測定
（年長・年中）
- 11日（金）身体測定（年少）
- 25日（金）保健指導
（大切な目）

目が入っていることわざ

- ① 目から鱗（うろこ）が落ちる
（何かがきっかけで、急に物事が理解できるようになること）
- ② 目から鼻へぬける
（頭の回転がはやいこと）
- ③ 目は口ほどにものを言う
（目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ）

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

10月29日は地震が起きた時の引き渡し訓練を実施します。地震発生時間は13時10分です。地震に限らず、あらゆる天災や不審者が出た場合など、突然お迎えをお願いすることがあるかもしれません。日頃の訓練の大切さをしっかり把握し、ご協力をお願いします。

暑さに負けず頑張っています

まだまだ暑い日が続く日々でも、暑さに負けずに運動会の練習や外遊びを頑張っています。汗をかいて、体操服が気持ち悪いと着替える子どもがたくさんいます。着替えを一式必ず園においてください。また、汗や手をふくハンカチもお昼頃には衛生的ではないと感じることがあります。汗拭きタオルもハンカチとは別に用意してくださるとありがたいです。水筒のお茶や水も重たいですが多めに持たせてください。



9月の保健指導

9月の保健指導は、「けがの予防とその手当」についての話をしました。

- ①「けがをしたことがある人」と聞いたところ、ほとんどの子どもが手をあげました。
- ②「けがをしたときどうした」と聞いたところ、「水道の水で洗った（擦り傷）冷やした（打撲）」と言う答えが返ってきました。日々の体験の中で確実に色々なことを吸収して成長していることが感じられました。
- ③身体にはそれぞれ名前があることを伝えました。「〇〇をけがした」と言えるようになってほしいと思います。年少は【親指】を覚えめました。年中は顔のそれぞれの名前、年長は頭から足先までの名前を伝えました。知っている子どもずいぶんいました。
- ④運動会の練習が頑張れるためには、
 - ・早寝早起きする。朝ごはんはきちんと食べる
 - ・足に合った靴を履く
 - ・汗をかいたら拭いて、お茶を少しずつ何回も飲む
 - ・体調が悪い時は無理せずに涼しい所で休むという約束をして終わりました。



水筒はきれいですか？

先日、幼稚園でお茶がなくなったと言って来た子どもの水筒の中が、茶渋で変色し、蓋のパッキンにもカビが見られました。

- ①水ですすぐ ②栓、パッキンをはずす ③台所用中性洗剤で洗う ④しっかり乾燥させる

毎日は時間も取られ大変だと思いますが、健康を守るためによりしくお願いします。お子さまのお手伝いの1つにしてもいいのではないのでしょうか。

