



2024年10月25日

明石市立人丸幼稚園

運動会が終わりました。練習も当日も力を出して、頑張る姿に感動しました。また一つ、ステップアップした姿はとてもたくましく見え、キラキラ輝いていました。当日は全員が参加し、大きなけがもなく実施出来ました。小さな音楽会では、どの学年も歌います。うがい、手洗いを励行し、毎日を元気に過ごして全員が参加できることを願っています。

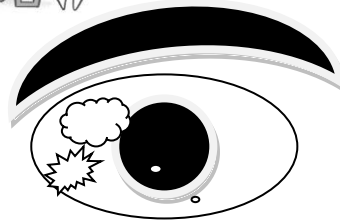
### 11月の保健行事

- 7日(木) 身体測定、清潔調べ  
(年中、年長)
- 8日(金) 身体測定、清潔調べ  
(年少)
- 14日(木) 保健指導  
「大切なからだ」



### 11月の体のに関する記念日

- 1日 いい姿勢の日
- 8日 いい歯の日
- 12日 いい皮膚の日



### 10月の保健指導

【10月10日が目を大切にする日】から「大切な目を守ろう!」という話をしました。

#### ① 目は守られています。

- ・まゆげ・まつげ・まぶた・なみだなど ごみやほこり、乾燥から守っています。

#### ② 目は起きた時から寝るまで働いて疲れています。

- ・情報の8割は目から入ります。疲れすぎると目は悪くなります。

#### ③ 目が悪くなるとはどういうこと

- (原因)
- ・テレビを近くで見る
  - ・暗い部屋でテレビや本を見たり、ゲームをする
  - ・長時間ゲームをする。スマホを見る
  - ・睡眠不足
  - ・姿勢が悪い



- (対策)
- ・テレビは画面の3倍離れて見る
  - ・明るい部屋で本を見たり、テレビを見る
  - ・画面が動くテレビやゲームは時間を決めて見る
- 等の規則正しい習慣が大切です。

# 冬が来る前に今から気をつけることは？

暑い夏が終わると、過ごしやすい季節となり、秋の行事を楽しんだり、外遊びを思いっきりできたりと幼稚園の雰囲気も「秋冬モード」に変わりつつあります。

この時期、冬の感染症シーズン突入を前に感染予防について考えました。

## 【子どもの風邪対策】

外出時や睡眠時、手足が冷たいとかわいそう！！と思われがちですが、それは大丈夫。子どもは手足を温度センサーにして体温を調節しているので心配いりません、

### 〈着せすぎ、暖房のきかせすぎには注意しましょう〉

時には寒さのある程度体験し、身体の調節機能を発達させることも必要です。寒いと風邪をひきやすいように思われがちですが、実際風邪をひくのは、寒さだけではなく、

- ①汗が冷えた
- ②外気との温度差がある
- ③乾燥してのどの粘膜が弱っている
- ④身体の抵抗力が落ちている

などです。

実際には、加湿器などを使い乾燥を避け、衣服での温度調節をし、規則正しい生活を心がけましょう。湿度は、40～60%が目安です。

人ごみの多い場所を避け、外出後は、大人も子どもも石鹸でこまめに手洗いすることや、朝晩や帰宅時うがいをするよう習慣づけましょう。うがいができない子どもは水分補給だけでもよいです。

11月の保健指導は〈自分の身体、大切な身体〉という話をします。

- ①自分の身体は自分だけのものであり、大切にすること。
- ②自分だけの大切なところ（水着でかくれるところ等）は見せたり、触らせたりしてはいけないことを意識する。
- ③自分の身体を見られたり、触られたりして、嫌な気持ちになった時の対応方法を身に付ける。
- ④自分の身体と同様に、相手の身体も大切にすること。
- ⑤相手の大切なところを見たり、触ったりしてはいけないことを意識する。

文部科学省の〈いのちの安全教育〉のねらいに添い、それぞれの年齢に応じた指導を考えています。

性被害の被害者にも加害者にも傍観者にもならないことを目指し、小学校へつながるよう、発達段階に応じた話をしていきます。