

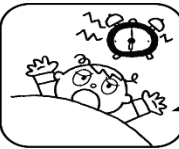


# ほけんだより 9月

今年は記録的な猛暑になり、まだまだ厳しい暑さが続いています。子どもたちは毎日元気いっぱい過ごしていますが、9月は夏の疲れがでやすくなります。十分な睡眠と栄養をとって体をゆつくり休め、運動発表会に向けて体調をしっかり整えていきましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。



### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣を!!

### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

## 9月1日は防災の日

9月1日の防災の日は、各地で防災訓練が行われます。園では、防災の日に関わらず、日頃から避難訓練を実施しています。

### ～非常品は備えていますか？～

もしもの時（地震・台風など）にすぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

※水、保存食、ナイフ、タオル、救急用具、携帯ラジオ、懐中電灯、ライターなど。

## ～コ・ラ・ム～ 「自己肯定感」を育むということ (言語聴覚士・保育士 塚原桂子)

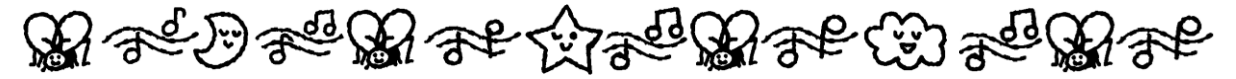
自己肯定感とは、そのままの自分の価値や存在意義を肯定できる感情を意味します。自己肯定感とは、幼児期を中心に母親をはじめとする養育者との関わりの中で形成されます。自己肯定感が高い人は、困難な事や新しい事にも前向きに挑戦し、学習や仕事にも自律的に取り組むことができる傾向にあり、自己肯定感が低いと消極的になり、学習や仕事への意欲も低下しやすい傾向にあると言われています。自己肯定感を高めるための下地として「愛着」を育むことが重要です。

愛着とは、乳幼児期の子どもが母親をはじめとする養育者とのやりとりで作り上げる感情的な結びつき(信頼感)のことです。では、安定した愛着を育むためにはどうしたらいいのでしょうか？

それは大人側の「感受性」と「応答性」が重要になってきます。

感受性とは、子どもの気持ちや欲求(人は赤ちゃんの時から泣くなどのサインを通して要求や意思を伝えてきます)を感じ取る力(「何を感じているのかな?」「どうしたいのかな?」「何を求めているのかな?」)。応答性とは、子どもが求めていることに応える力です。批判や否定、評価はせず、大人側の言いたいこと、質問したいことは置いておいて、子どもが言うことや、していることに関心を向け、ありのままを受け止め、肯定し、関心や気持ちを共有しようとする姿勢を持つことです。

感受性と応答性を高め、子どもたちの自己肯定感を支える関わり方を実践していけたらいいですね!



## コロナ渦でも体を動かそう!!

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。コロナウイルスの流行により、長い自粛生活が続いたせいで、今子どもたちの運動不足、体力低下が問題になっています。元々、コロナ前から、子どもたちが体を使う機会が減り、加齢とともに骨や関節などが衰えて動きにくくなる“ロコモティブシンドローム”(運動器症候群)のような状態になる子どもが増えていました。(子どもロコモ)今、小学校では登校するだけで疲れる、長時間立ってられない、転んだ時に手をつけず顔面を打ったり、骨折したり、また姿勢の悪さも問題になっています。コロナ渦の中で思いっきり外で遊んだり、運動したりするのも難しい状況ですが、子どもが楽しくできる遊びやストレッチを行ったり、食事のバランスを見直すことで、子どもロコモを予防しましょう。

### ～もう一度見直そう 日常生活での感染症対策～

- こまめな手洗い(30秒程度) 手指消毒
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- ソーシャルディスタンスの確保
- 3密の回避(密集・密着・密閉)
- 毎朝の体温測定・健康チェック。発熱・風邪など症状があるときは自宅で安静にしましょう。



## 気をつけよう! 熱中症

今年は例年になく猛暑のため、9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。引き続き、今月も熱中症に気をつけて毎日元気に過ごしましょう。

### どうして起こるの・・・?

- ・体熱の放散が不十分なために起こるもので、炎天下のもとにおこる“日射病”と、高温・多湿・無風の室内でおこる“熱射病”があります。
- ・頭痛、めまい、あくび、耳鳴り、無口、足元がふらつく、体温が上昇して汗をかかないなどの症状があります。

### 【意識がある場合は・・・】

- ① 涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせ、安静にします。
- ② 首の後ろに冷たいタオルをあてるなどの処置をして体を冷やします。
- ③ イオン飲料など、少量の塩分の入った水分補給をする。

### 熱中症にならないために

- ・外に出る時は帽子をかぶりましょう。
- ・脱水を防ぐため、こまめに水分をとりましょう。
- ・外に出る時間帯や長さを考慮しましょう。

### こんな時は救急車

- ・意識がない
- ・水分補給ができない
- ・けいれんを起こしている
- ・呼吸が不規則で脈が弱い
- ・熱が下がらない

※高温の室内や、車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、お子さんだけを室内や車内に残したままにしないでください。

