

連休明けは疲れのピーク

ゴールデンウィークが終わり、10日からの1週間は長く感じませんでしたか？ 休みに身体が慣れてしまい、生活のリズムがなかなか元に戻らなかったのが要因と思われる。子どもたちにとっても長い1週間だったかもしれません。でも、そこが疲れのピーク！ 後は生活習慣が元に戻り、身体も心もリズムを取り戻していくはず。そうなるまであと少し！

寒暖差に注意

例年に比べて暑い日が多く、今週中にも関東地方も梅雨入りしそうです。朝と昼間の温度差が大きかったり、暑かった翌日が涼しかったりと寒暖差が大きいのがこの時期の特徴とはいえ、体調管理が難しいのは確かです。こんなときに風邪を引きやすくなります。そうならないように、こまめに衣服で調整するなど体調管理をお願いいたします。

また、今週中に関東地方が梅雨入りすると、過去2番目の速さだそうです。ジメジメした日が続くと思うと、気持ちがさがってしまいますね。ジメジメした日は湿度が高く、汗をかいても蒸発せず、熱がこもりがちになります。体温調節が難しくなるので、がまんせず扇風機やエアコンを上手に使用し、熱中症にならないように気をつけましょう。

暑さ・寒さへの適応能力



もともと人間は「暑さ」や「寒さ」に適応する能力を持っています。たとえば、暑いときには皮膚表面の血管を広げて血流量を増やすことで熱を放散させたり、それでも追いつかないときには汗をかいて熱を放散させたりします。逆に寒いときには皮膚表面の血管を収縮させて血流量を減らして熱の放散を抑えたり、鳥肌を立てて熱を作ったりします。皮膚が「暑い」や「寒い」の刺激を受け、このような反応を繰り返すことで素早く適応することができるようになっていきます。薄着を心がけ、この素晴らしい環境適応能力を鍛えていきましょう！ そうすることで自律神経が発達し、免疫力も強くなっていきます。そうすれば、風邪をひきにくい丈夫な身体になっていきます。



園外保育での諸注意

5月26日（水）に年中さんが。28日（金）に年長さんがそれぞれ園外保育に出かけます。行き先はふれあい科学館で同じです。子どもたちは前の晩からわくわくドキドキしているのではないのでしょうか。楽しく園外保育に行くために、いつもと同じリズムで過ごしましょう。朝の状態をよく観察し、いつもと違うときは連絡をください。



歯科検診があります

5月27日（木）に歯科健診があります。朝の歯磨きを忘れないようにお願いします。

昔に比べて、虫歯の子どもは減ってきているように感じます。歯を大切にしないといけないと考える親が増えたのではないのでしょうか。歯医者さんは誰でも嫌いだと思いますが、だからこそ、歯医者さんに行かなくてすむように、今からしっかり歯磨きをする習慣をつけていきましょう。

ところで、虫歯にならないために大切なことは歯磨きをするだけではありません。まずは、ものを食べる時によく噛むこと。よく噛むことで唾液がたくさん出てきます。唾液は歯の汚れを落としたり、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助ける働きがあります。しっかり噛んで食べましょう。そして、甘いものをダラダラ食べない。甘いものを食べると口の中が酸性に傾き、虫歯になりやすいと言われています。



トイレトレーニングについて

トイレトレーニングはいつ始めたらいいの？ と思っている年少・年少々の子を持つ親はたくさんいるのではないのでしょうか。結論から言うと「その時期が来たら」ということになります。では「その時期」はいつかという、おしっこの間隔が2～3時間空くようになってからと言われていますが、それはある程度の量のおしっこを膀胱にためられるようになった」という1段階目になります。実際はこの時期に「おしっこを出すタイミングを自分でコントロールする」のは難しいと思われます。焦って始めるのではなく、「子どもの様子を見て」「親がやる気になったとき」に始めれば十分だそうです。

トイレトレーニングを進めていく方法については、次回の保健だより3号に載せていきます。大切なことは、家庭と園が協力して進めていくということです。トイレトレーニングを始めることをお互い確認して始めていきましょう。

「やったー」「できた」は心の栄養

今年度が始まって1か月半。子どもたちは徐々に園の生活に慣れ、元気に登園しています。今年度、機会がある度に子どもたちに話しているのが「チャレンジ」してみよう！です。失敗を恐れずチャレンジしてみる。失敗したらもう1回やってみる！何回もチャレンジしているうちに必ずできるようになる！ それを実践していこうと話をしています。5月の誕生会で確認したら、まだまだチャレンジしている園児は少なかったです。

できなかったことに何回もチャレンジしてできたとき、思っている以上に脳に刺激が与えられています。そこで大人が褒めてあげると、喜びを感じ更に脳に刺激が与えられ達成感を得ることができます。その繰り返しによって、困難に立ち向かう強い心が育っていきます。

多くの園児がたくさんの達成感を体験し、強い心が持てるよう園でも支援していきます。