

園だより

2007.
2. 1.

太陽の子保育園

暖冬といわれていた今年の冬も、だいぶ朝晩の冷え込みがきびしくなり、風も冷たくなってきましたね。毎日変わりやすい気候が続き体調を崩し気味の子もたちが、多くなる時期です。室温や衣類の調節などに気をつけていきましょう。

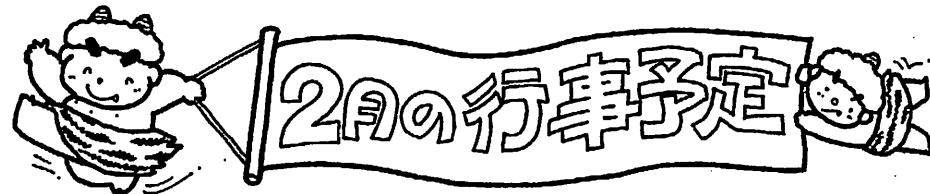
冬本番、風邪に注意

気温が低く、空気が乾燥していると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなりますね。風邪はひき始めが肝心。十分な睡眠が大切。ウイルスを退治したり、傷を治す働きは、眠っている時に活発になる副交感神経が担っているそうです。体調が悪いと眠くなるのは、防衛反応が働くからといわれています。まず、^①規則正しい生活 ^②バランスのとれた食事 ^③十分な睡眠 に心がけましょう。

からだが心も冷たか

お風呂に入ると からだがを温めるほか、鼻やのどの粘膜に湿り気を与えるので、かぜ予防効果も期待できます。

- ・ 入る前に --- 湯船のふたを南けたり、シャツを出し室内を温める。
- ・ 温度は --- 1℃ぬるめ (39~40℃) 入りやすい温度にあわせて
- ・ 湯冷めを --- 浴室内で水分をしっかりと取り脱衣所に、お子と一緒に数を数えたり、その日のでき事を話す時間とすれば、体も心の中まで温まりそうですネ!



2月の行事予定

- 2日 (金) まめまき
 - 7日 (木) ひはんくん山
 - 15日 (木) お友のしあわせ会
バクセンの「カラクダ箱」
 - 19日 (月) 身体測定週
 - 20日 (火) グリーン東京訪問
(らいおん組)
 - 22日 (木) たん生会
 - 27日 (火) O才健診
- 子どもたち オの顔を
ついで、オは外。福は内!
- ホールで10:00~2:00 遊びの時間をみせてくれるか... お友のしあわせ会!!
- 2/1. 14. 15. 16 「職場体験」
中学生が園に来るのを楽しみに
おねがいします

背すじをのぼそう

寒い日が続くと、ついポケットに手が入り背中が丸くなりがちです。成長期のこの時期に姿勢を正しくする習慣をつけることは大切です。勝かくなるまであと少し、背筋をピンとのぼして 元気にすごしましょう!

こんなのせ、あひませんか?



ポケットに手を 目を近付けて絵 ひじをついて食 寝転んで絵本を 足をいすの上に
入れて歩く をかく べる 見る のせて座る

筋肉や骨が発達途中にある幼児期に姿勢が悪いと、けがの原因となるだけでなく、体の成長にも影響を与えてしまいます。また、血行や内臓の働きが悪くなり、集中力や疲労にも影響が出てしまいます。上の図のような姿勢が多い場合は、背筋を伸ばすように気をつけましょう。また、気持ちも姿勢と関係があると言われるように、背中を丸くして下ばかり向いていると、気持ちも下を向いてしまいがちになります。寒い時期でも、背筋をしっかり伸ばして気持ちも明るく、元気に過ごしましょう。