



ほけんだより



平成25年10月 たかね保育園

芸術にスポーツ、読書、そして食欲。こんなふうには、さまざまな事柄と結びつけて呼ばれるのは、四季の中でも秋だけです。

日々、体がつくられている子どもたちにとって大切なのは、食欲の秋。成長に必要な栄養のバランスを考えるとともに、「食べる楽しさ」を伝えていきたいですね。家族みんなで囲む食卓の楽しさが、子どもの心も育てます。



気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類目安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温	→		10月末ごろの最低気温
<p>10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。</p>			

目をこすっているのは？



お子さんの様子から、原因を考えてみてください。

 髪の毛が目にかかって気になる。	 目にゴミが入った。	 目がかゆかったり、違和感があったりする。
---------------------	---------------	--------------------------

こんな点に注意しましょう。

<p>ものもらいに かかりやすくなります。</p> <p>▶髪の毛や手についた細菌が感染します。前髪は目にかからない長さにしましょう。</p>	<p>強くこすると、目に 傷がつくことがあります。</p> <p>▶まばたきをさせたり、目を閉じさせたりします。痛みがある時は、眼科へ。</p>	<p>アレルギーや感染症の 可能性があります。</p> <p>▶発熱や鼻水、目やになどの症状がある場合は、早めの小児科受診をお勧めします。</p>
---	--	---

食事の時はOFF

子どもの食事に関する悩みをよく聞きます。もしかしたら、食事の時にテレビをつけていませんか？

子どもは、色や音などの刺激に敏感です。食事の時でも、気になるものがあれば、すぐ、そちらに興味が移ってしまいます。テレビ以外に、おもちゃや携帯電話の着信音なども、子どもの気が散る原因になります。

食事の時には、テレビは消して、おもちゃも目につかないところにかたづけておきましょう。携帯電話の返信は、できれば食事が終わるまで待ってくださいね。



笑顔で笑顔に

小さな赤ちゃんは、大人の表情をまねていると言われます。顔をじっと見つめて、いろいろな表情をしてやると、同じような表情をしようとしています。

大人の表情によって、子どもの気持ちも揺れ動きます。大人が笑顔で接すれば、子どもは「これでいいんだ」と安心して、無表情だったり怒った顔をしていれば、子どもの不安は強くなります。

大人が笑顔なら、子どもからも笑顔が返ってきます。子どもの笑顔は、おうちのかたにとっても、何よりのエネルギー源になるのでは？

