

えんだより



2019年度 12月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080



毎年、年末にその年を振り返ってみると一年間の速さを感じられます。今年には特に、「平成」から「令和」に年号が変わり、すでに半年経ちましたが、一般の事務関係では令和に書き直すなど、年号の切り替えがすべて終わっていない事を目にします。

夏には大きな大型台風が数回上陸し、各地で膨大な被害がありました。しかし災害の爪痕も復旧が追い付かず現在もそのままである等、完全に元に戻っていない事を報道で知り残念でなりません。

来年はオリンピックの年ですが、明るい年で皆様の周囲にも良い事がたくさんあるように願います。

12月は「師走」とも言いますが、卒園遠足・クリスマス制作お餅つき等で子どもも結構忙しいです。

今年も保護者の皆さまに沢山の励ましやご支援を頂き感謝しています。来年も職員一同、保護者の方と共に子どもに寄り添い、健全育成に努めますのでご協力をお願いいたします。少し早いですが、良い年をお迎えくださいませ。



★給食室より

2019年の冬至は12月22日(日)です。冬至とは一年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い一日です。この日を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいといわれて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

なぜ、かぼちゃを食べると病気になるまいといわれてきたのか。冬至には「ん」のつくもの(運盛り)を食べると「運」を呼び込めるといわれています。

*にんじん *だいこん *れんこん *うどん…かぼちゃには「ん」が無いようですが、かぼちゃは別名『南瓜(なんきん)』とよばれているため、「ん」のつく野菜に含まれています。かぼちゃは夏の旬の食材ですが、長期保存が可能で風邪予防に効果的な栄養素が豊富な点から、冬に栄養を摂る為に先人たちの知恵で、かぼちゃが好まれてきたようです。中でも「ん」が2つ付けば運が2倍とされる、冬至の七種(ななくさ)と呼ばれる食べ物があります。

なんきん(南瓜)・れんこん(蓮根)・にんじん(人参)・ぎんなん(銀杏)・きんかん(金柑)・かんとん(寒天)・うどん(うどんのこと) 運をたくさん呼び込むために、様々な「運盛り食材」を食べてみてください。



こどもとは③

- 子どもに何かを伝える方法は色々ありますが、「声掛け」と「言葉かけ」は大きく目的が違います。
- 声掛け→「～しなさい」「～行くよ」「ダメでしょ！」等は、大人の一方的な思いを発しています
- 言葉かけ→「上手に出来ているね」「ありがとう、嬉しいよ」「頑張ったね」等は子どもに達成感や自信を持たせます。

子どもに、「注意」や「命令」をした時でも、出来て当たり前ではなく、出来たことを認めて「感謝」や「喜び」の言葉を笑顔で沢山向けて良いところを伸ばしてあげましょう。

{育てたように、子は育つ}



★保健室より

冬は気温が低く空気が乾燥するためウイルスが繁殖しやすくなります。手洗い・うがい、十分な睡眠・規則正しい生活を送りましょう。子どもの健康観察の基本は「いつもと違う状態」に気がつくことです。そのためには、いつもの状態を把握していることです。いつもと違うと思うことがありましたら担任又は、看護師にお伝えください。

換気をこまめに

冬場は寒く窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できない事があります。暖房で室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、風邪の菌が増えたりします。1時間に1回は換気をしましょう。子どもにも花粉症が増えています。

風邪症状が長引いている

*目の痒み *鼻詰まり *さらさらの鼻水 *くしゃみが
続けてでる *毎年同じ時期に症状が出る等、気になる症状があれば、早めに耳鼻科・眼科受診しましょう。

小児科 耳鼻科



冬のスキンケア

子どもの皮膚は大人の約半分の薄さで皮脂量・保湿成分も少ないです。水分を貯める力も弱いです。また、異物が侵入するのを防ぐバリア機能も弱いです。保湿はこまめにしましょう。特に入浴後はなるべく早く保湿をすることが大切です。

入浴時には肌をこすらず、できれば手で優しく洗いましょう