すくすくげんき通信

10月

明野しいのみ保育園　　令和２年９月30日発行

朝・夕の心地よい風に、秋の入り口にさしかかってきたことを感じます。それでも日中はまだ気温が高い日もあり暑さ疲れのでる時期です。食欲が低下したり、眠かったりして、体の疲れはたまっています。秋のはじめは、そんな暑さや疲れが体調不良となって現れやすい時期。おなかの調子を崩したり、風邪をひきやすくなったりします。

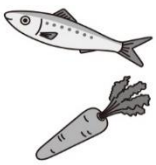
生活リズムを整えて、体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

「目」をつかう遊びで「見る力」が育ちます。
例えば「この部屋にある赤いもの」「この部屋にある四角いもの」など、ヒントを出して探します。見て、認識する、目と脳の動きのトレーニングになります。ぬり絵・お絵描きなどをして遊ぶこともあると思いますが、見て描くことで目と脳、手の働きを育てます。
そして、目と目を合わせるアイコンタクトはコミュニケーションの基本と言われます。お子さん目を合わせて話す時間をどうぞ大事にしてください。

目にいいもの・わるいもの

- ◎ 青魚・しじみ
- ◎ 緑黄色野菜
- ◎ ぐっすり寝る
- ◎ 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
- ☒ 姿勢が悪い
- ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
- ☒ 暗すぎる／明るすぎるところで本を読む

▼▼▼運動会前の足元チェック▼▼▼

サイズが合ってないくつを履いていませんか？
くつがケガの原因になることもあります。足元をチェックしてあげてください。
○くつひもはほどけていませんか？
○つま先の先端がぶつかっていませんか？
きつくないですか？
○くつの表面がすぐ切れたり穴が開いたりしていませんか？
○くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？
ケガ予防も走る準備も万全にして運動会を楽しめるといいですね！！

秋は日中の気温差が大きくなる時期です。特にまだ小さな子どもさんは登園時、肌寒くて心配になるかと思いますが、室内の温度も適正の温度に調節されていますし、その中で動くと長袖を着ている場合、汗をかいてしまいます。肌着や上着でコントロールして体調管理をし、子どもが暑い・寒いなど感じたときに脱ぎ着しやすい物を選び、アドバイスをしてあげてください。