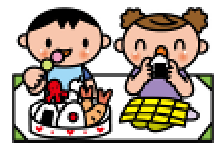




10月の園だより



2011.10.1
ポートピア保育園

「食べて 動いて よく寝よう！」

(沖縄県生活リズム向上大作戦キャッチフレーズ)

台風が各地で甚大な被害をもたらしましたが、台風が暑さも連れて行ってくれたようで、ようやく秋風を感じる爽やかな気候になりましたね。

先日、早稲田大学教授の前橋 明先生のお話を聞いてきました。

「子どもの学力低下は生活リズムの乱れから！」

高知県では子ども達の学力が低下したことを受け「これは、いかんぜよ」と平成9年に学力アップ策として「早寝、早起き、朝ごはん運動」を立ち上げました。

子ども達の一日のはじまりを調べると **1位 眠い** **2位 だるい** **3位 あくびが出る**

であったことから、生活リズム向上が急務と捉え、キャラクターも登場して幅広く運動を展開しています。



はやねちゃん



はやおきくん



あさごはんまん



みそしるちゃん



よふかしおに

高知県だけでなく沖縄県も対策を講じていますが、子ども達の就寝時間が遅くなり

寝不足 = 朝、食べない = 無排便 = だるい というように悪い循環傾向は広がりつつあるということです。

生活が乱れるとホルモン分泌バランスが崩れ、自律神経の機能低下を招きます。

健康面ですぐ原因と結果が表れることはありませんが、幼児期からの不摂生は後々になってさまざまな症状で子どもを苦しめることになるのです。

健康に過ごすために欠かせない食事、運動、睡眠のバランスを見直して健全な心身の発育を促したいですね。

園長 中 恵津子

～お知らせ～

地震対策として保育室のガラスに飛散防止フィルムを貼付しました。



10月の行事

- 1日(土) たそがれコンサート (5歳児参加)
- 11日(火) 身体計測(0・1歳)
- 12日(水) 身体計測(2・3歳)
- 13日(木) 誕生会
- 14日(金) 身体計測(4・5歳) 野外食(5歳)
- 20日(木) 遠足・弁当日
- 25日(火) 避難訓練

夙川学院短大実習生

10月17日(月)～28日(金)



きょうだいグループ



ねらい

- ・共通の遊びや活動を通して異年齢の友達との関わりを深める
- ・秋の自然に触れ、自然物を使った遊びを楽しむ。

日程:(毎週 火曜日)

11日・18日・25日

4日～7日 1週間交流

きょうだいグループクッキング

- 10月11日 おんぶグループ
- 18日 ちょうちょグループ
- 25日 いるかグループ
- 11月 1日 おはなグループ
- 15日 りんごグループ

グループクッキングの日までにエプロンと三角巾をロッカーに用意してください。



ほけんだより

～消毒はしない方がいい？～



これまで擦り傷や切り傷を早く治すためには消毒して傷口を乾燥させ、かさぶたが早く出来るようにしていました。しかし最新の手当て方法は消毒剤を付けずに乾燥もさせないそうです。(湿潤療法)

擦り傷や切り傷は出血した後、透明な液体が出てきてジクジクしてきます。実はこのジクジクが擦り傷や切り傷を早く治すために大切と考えられています。この中には、新しい皮膚を作るために必要な物質が含まれていて、傷を再生させるためには良いとされています。傷口をガーゼなどで覆うと、せっかくの傷を再生させる物質が吸い取られ、逆に治りが遅くなるそうです。

治療法としては切り傷や擦り傷を負ったときには、まず水道の流水でよく洗い流し汚れをとります。今まではこの段階で消毒液や消毒用の軟膏を傷に直接塗り、ガーゼで覆って絆創膏を貼っていました。水道の流水でよく洗うというのは良いとして、消毒剤は、細胞を治す成分も消してしまうので治りが遅くなるそうです。消毒剤を使用しても、毛穴の中にいる菌等は殺菌できないのでしばらくすれば消毒しないのと同じ状態になるそうです。傷口をきれいに洗った後は専用のガーゼ(デュオアクティブ)を当てたり(安価にすませたい場合は)ワセリンを塗布したラップで覆って周りを絆創膏やサージカルテープでとめればよいそうです。

深い切り傷や擦り傷の場合は、あてはまらないこともあるそうなので
そのような場合は病院に行きましょう。



10月の食育だより

爽やかな秋がやってきました。食べる事は毎日のことです。間違ってお箸の使い方やマナー違反をそのままに見逃してしまうと、やがて社会に出た時、子供が恥ずかしい思いをしますし、一度ついたクセは直すのに苦労します。食欲の出るこの時期に、正しいお箸の使い方をみんなでしっかりとマスターしましょう。

茶碗と箸の選びかた

- 重さ—— 子どもの親指と人差し指を閉じたぐらいのもの。
- 深さ—— 浅めのものを選びます。
- 箸の長さ—— 手首から中央の先に、3センチを定したぐらいの長さが使いやすそうです。

お椀や箸は木製のものに

- 竹箸—— 熱い汁ものを入れる竹箸は、熱を伝えにくい木製のものがおすすめです。
- 箸—— 滑りにくい木製か竹製を選びます。全体が四角い細めの箸が使いやすそうです。



●お箸の持ち方

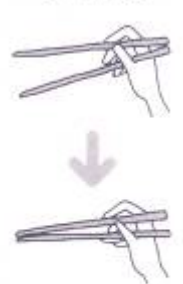
レッスン1



レッスン2



レッスン3



1本のほしをえんぴつを握るように持ち、人差し指で押さえるようにし先を下に向け、次に中指で下から押し上げるようにし先を上に向け、のを握ります。

もう1本を薬指の爪の横に固定させ、中指を軽く乗せる。

下のはしを動かさないようにし、上のはしだけを動かして、はし先を閉鎖させる。

ご飯茶碗は焼き物を

プラスチックのご飯茶碗は、あまりお薦めできません。焼き物のご飯茶碗の方が、重みがあって、持った時に安定感があります。また、自分の手帳を大切に扱おうという意識を育てます。

和食の配膳(一汁二菜)

香のもの(清けものなど)



10月の給食目標

食事のマナーを身につけよう。
バラエティーに富んだメニュー作り。

10月13日(木)お誕生日会
栗ごはん、きのこハンバーグ、かぼちゃサラダ

10月27日(木)山形県の日
もみじごはん、芋煮鍋 文責 金尾

1才
保健お

手遊びや絵本を通して、ニンジンの葉が何等の言葉を覚え始めました！給食の時には、「あーんじん」「これ何？」と会話が生まれ、興味をもっているようです。これを機会に他の食材にも興味を持って食べようとする気持ちを育みたいですね。



中島