

すくすく

(福) 風の子保育園 つどいの広場
住所：川越市松郷 715-1
TEL：049-225-1928
(予約専用)090-3545-6056

URL:<http://www.kazenoko.net/>

2016年9月発行

暑かった夏も過ぎ、さわやかな風が吹く過ごしやすい季節がやってきます。

そして、秋は実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と子どもにも大人にも楽しみがたくさん待っていますね。生活リズムを整え、元気いっぱい過ごしましょう！

子どもの生活リズムを考えよう ☆

- | | |
|---------------------------|----------|
| ① 朝、目覚めはいいですか？ | はい ・ いいえ |
| ② 朝、食欲はありますか？ | はい ・ いいえ |
| ③ 朝食後に排便がありますか？ | はい ・ いいえ |
| ④ 日中は元気に外遊びをしていますか？ | はい ・ いいえ |
| ⑤ 夜、9：00頃には眠くなり、熟睡していますか？ | はい ・ いいえ |
| ⑥ 毎日、一定した生活リズムで過ごしていますか？ | はい ・ いいえ |

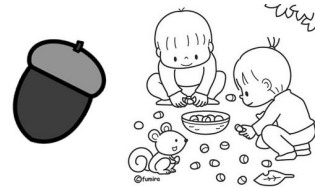
☆全項目「はい」になりましたか。「いいえ」があったら見直してみましょう。

生活のリズムが乱れると普通の生活にも影響し、遊ぶ時に疲れて遊べなかったり食欲がなくなったりします。いったん生活リズムが乱れると元に戻るの難しいものです。「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

そして、涼しくなったら・・・「秋の公園」に出かけてみませんか？

秋の公園には“どんぐり”がいっぱい。たくさん集めてみましょう！

まずは・・・ **どんぐり集め**



集めてきたどんぐりの中にはゾウムシという虫が住んでいるかも！？そこで、熱湯で2～3分ゆでる又は、冷蔵庫に1日入れて虫退治をしましょう。それから、袋や缶に入れてフリフリ♪まぜまぜ♪・・・音や感触を楽しみましょう。

マラカス作り

ペットボトルなどにどんぐりを入れて口をテープでとめ、音楽に合わせてシャカシャカダンス～♪

転がす

坂道や階段を作り上から投げるとコロコロ～追いかけて何個も転がしてみよう！

どんぐりごま

大きいどんぐりの中心にクギやキリで穴を開け、適当な長さに切ったつまようじを差し込みます。よく回りますよ！

おままごと

おなべに入れてどんぐりご飯。おたまですくってハイ、どうぞ！

秋・冬の上手な衣服の着させ方

～薄着で過ごそう～

Q なぜ薄着がいいの？

⇒ 薄着は、外気温を感じる事ができるので、暑さ寒さに対する適応能力が高まります。外気温に対する抵抗力が強くなって風邪を引きにくい丈夫な体をつくれます。子どもは新陳代謝が激しいので、大人と同じように衣服を着ていると汗をかきまです。ですから「大人より1枚少なめ」を基本に考えます。

Q なぜ下着を着るとよいのでしょうか？

⇒ ・吸湿性・・・汗を吸い取って、体が冷えるのを防ぎます。
・保湿性・・・下着を着るだけで4℃違います。上着を重ねるより下着を着せた方が暖かいですよ。

Q どんな素材がいいの？

⇒ 冬でも綿が1番です。アクリル・裏起毛は、すぐ汗をかく子どもにとって肌への刺激が強すぎます。又、汗を吸わないので体が冷えてしまいます。

☆頬がほてっている

☆背中が汗ばんでいる

こんな時は・・・

- ・1枚脱がせる
- ・下着をかえる

あるいは

長袖Tシャツ
又は
薄手のトレーナー

これからの時期、肌寒くなったからといって急に厚着にせず、手足を出して冷たい刺激で皮膚の鍛錬をして体温調節のできる丈夫な体にしていきましょう。