



両野こども園
令和3年
7月号
担当：内田

ほけんだより

梅雨が明けると、35度前後の高温が続く日常となります。
暑い日が続くと、食欲がなくなり夏バテになるお子さんもいます。日頃から夏野菜を中心とした栄養バランスの良い食事を心がけ、元気な身体を作っていきましょう(^_-)☆

身体と心について

暑い日が続き、寝不足や食欲低下、ダルさ、頭痛など身体から「不調」信号が点滅すると、心も元気ではなくなっていきます。陽の光を浴びる、ストレッチをする、睡眠・食事を規則的にとる等、身体を整えると、心も整っていく。逆も然り、深呼吸をしたり、瞑想の時間をとったり、きれいな景色を見たりして、心を整えると身体も軽くなっていく。

子どもたちが「心」を整えるって？

最近出会った「言葉」です。このことで、もしかしたら子どもたちの「心」が整っていく1つのてだてかも・・・と思っています。

私たちが

- Tune In 注意とからだを子どもに向けて
- Talk More 子どもとたくさん話す
- Take Turns 子どもと交互に対話する

一方的でなく、ゆったりと対話を楽しむ共有の時間を大切にしたいですね。



プールが始まる時期にあわせてAED
(自動体外除細動器)を使用する想定
の救急シミュレーションを各クラスで行って
おります。



感染症発生状況

- ・手足口病
 - ・ウイルス性胃腸炎
 - ・突発性発疹
- 手洗いをしっかり行いましょう☆

