



ほけんだより



2020年11月1日 富良野市立保育所

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、一日の気温差が大きくなり木々の葉っぱも寒そうに揺れて舞っています。気温の差から子どもたちも体調を崩しがちになっています。衣服の調節も大事ですが、外から帰った時には、うがいや手洗いをして風邪の予防をしていきましょう。



いい歯の日

11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環です。1本1本ていねいにみがくこと
寝る前の歯磨きでは、仕上げ磨きをする、
定期的には歯の検診に行くなど、大人も子どもも歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



家族みんなで ガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。



厚着に注意

朝晩すいぶんと寒くなりました。子どもたちの服装は、少し厚着になっていませんか? 活発に動く子どもたちは、厚着をしていると汗をたくさんかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。日中はなるべく薄着で、がんばりましょう。調節できる服装でお願いします。



日程

11月26日(木)0~2歳児

12月1日(火)3~5歳児

★時間は、12:30より始まります。

参観日等で都合悪い方はご相談下さい

★内科健診のお知らせ★

嘱託医

いんやく小児科クリニック
印鑰 史衛 医師

今年度2回目の内科健診を行います。後日、問診票を配布いたします。健診で異常が見られたお子さんのみに「結果のお知らせ」をお渡しします。早めに医療機関への受診をよろしくお願いします。

『体幹』ってなに？

子育てはいつでも軌道修正が可能。気づいた時がはじめどき。
木村順さん(作業療法士)
のことばです。

『体幹』ということばをよく耳にする機会があると思います。『体幹』とは、「姿勢の中心軸」のことで、姿勢を保つための大黒柱です。姿勢が保てないと、からだもところも安定せず、その後の発達もアンバランスになる傾向があるのです。

体幹は 情緒の安定性の 土台

不安や緊張でモジモジしてしまう…など情緒的な状況は、その姿勢を見れば一目瞭然。

体幹は 知的能力の 土台

例えば「集中力」という知的な働きも姿勢が崩れていると続きません。また、中心軸が育たないと左右の区別といった「空間認知」ができません

体幹は からだの 土台

体幹は、いわば「姿勢の中心軸」全身のバランスを保つための土台となります。

子どもの『体幹』は、赤ちゃんの頃には背中を丸めて両足をも持って遊ぶ姿勢→寝返り→腹ばい→ハイハイなどの動きの中で作られていきます。いま『背中をつっぱりが強い赤ちゃん』が増えています。背中をつっぱりで早期に「立ち」ができたり、だっこやおんぶがしづらかったり、その為「しがみつき」が苦手な傾向な様子が見られます。

さらに、そうした全身運動の未熟さをたどると、姿勢が崩れやすく、座位が不安定だったり、手先が不器用だったりする傾向が見られたりします。

お子さんを抱っこしてみてください。
手足をぎゅーとしてしがみついてくれますか？
お子さんがしがみついた状態で大人が手を放す
どの位その姿勢をキープすることができますか？



おさるの親子

大人は子どもを抱っこして立ち、両手を放します。子どもは手足のしがみつきだけで姿勢をキープします。
*標準年齢で3歳頃から

ハイハイは、体幹と手足の末端を使うので、全身だけでなく脳の発達も促してくれます。平坦だけでなく斜面や不安定な場所を移動するとさらに効果的です。トンネルやモノの下をくぐる遊びは、自分の身体や空間認知の上でも、とてもいいことなのです。また、とにかく歩くこと。全身運動はもちろんのこと血行が良くなる・気分転換にもなるなどいいことづくめ。あえて、不安定な場所を歩くことは、体幹を育てるのに役に立ちます。その他に、跳ぶ・しゃがむ・登る・重いものを持つなど、遊びや生活の中で経験できることがたくさんあります。毎日コツコツ積み重ねることが大事で、保育所でも様々な動きを生活や遊びの中に取り入れ、就学前までにしっかり遊んだり動けるからだを育てています。その先には、学びへ向かう力、物事への意欲や集中力、持続力などへとつながっていくので、ご家庭でもからだづくりをできるところから始めてみましょう。

★姿勢の中心軸・体幹を育てる親子遊びとして★ 「しがみつきあそび」

ぎゅっ！(右記の図)

大人が床に座り、膝の上に子どもを抱っこします。子どものお尻を支え、少しずつ後ろに倒しながら、子どもが自分でしがみつこうように促します。身体を傾けた姿勢で30秒ほど保ちます
*標準年齢で2歳半頃から



おんぶ

背中に子どものせてぎゅっとしがみついてもらいます。そのまま上下に揺らしたり、左右に揺らします。子どもが楽しむことを目的に行います。慣れてきたら大きく揺らすと大喜びですよ。

