



ほけんだより 12月

令和4年12月1日
兵庫教育大学附属幼稚園
養護教諭 小西葵

寒さが厳しくなってきた今日この頃ですが、体調は崩されていませんか？12月は楽しいイベントもたくさんあります。元気いっぱいイベントを楽しめるように、生活習慣を正して、感染対策もして、体調を整えましょう。

★冬休みも元気に過ごしましょう★

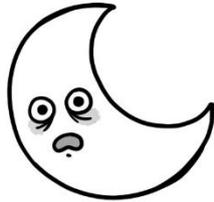
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ



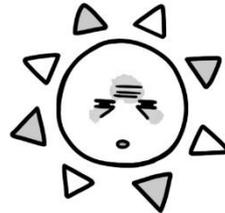
ダラダラとずいずい
規則正しい生活を送ろう！

☆ ヨソカシ



寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

☆ アサネボ



早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆ タベスギル



年末年始は
食べすぎないように！

幼稚園がお休みになると、つい子どもも大人も夜更かししたり、一日中おうちでだらだらしたりしてしまうことが多いのではないのでしょうか。加えて、年末年始は美味しいものをたくさん食べる機会があり、一気に体重が増えてしまった・おなかを壊した・なんてこともありますよね。楽しみながらも、年明けに元気に幼稚園に登園できるよう、生活習慣を整えてあげてください。

てがるにできる！へやのかんそうたいさく

ぬれタオルをかける



きりふきをつかう



かんようしょくぶつをおく



せんめんきにおゆをはる



また、冬は暖房器具を使う機会が多いかと思いますが、火事や火傷に注意してお過ごしください。暖房器具を使うと、さらに湿度が低下するため、風邪を引きやすくなります。霧吹きや濡れタオルなどで、おうちでも簡単に乾燥対策ができるので、よかったらお試しください。



★プライベートゾーンの大切さを伝えましょう★

プライベートゾーンとは、男女の体のうち、性に関わる大切な場所のことです。体の水着で隠れる部分と、口をプライベートゾーンと呼びます。

幼児からの性教育の必要性が近年重要視されています。プライベートゾーンについて知ることは、自分を大切に思うことにも繋がります。

伝え方が難しくどうしても避けがちなテーマですが、普段の何気ない会話の中で伝えたり、絵本を使って楽しく学べるような環境を作ったりなど、一度性についてお子様と話す機会を作ってみてはいかがでしょうか。

★保健指導で12月に読む絵本を紹介します★



3.4歳児クラスには、遠見才希子・作、川原瑞丸・絵『だいじ だいじ どーこだ?』(大泉書店)を読みます。5歳児クラスには、『おしえて!くもくん』(東山書店)を読みます。

昨年度も実施しましたが、自分の大切なところを知り、着替えの時に隠れるようになったり、トイレの時に自分で拭くようになったりと、少しずつ変化が見られました。今年度は、進級児さんには昨年度の内容を思い出してもらいながらも少し踏み込んで、日常に落として話をしたいと思っています。

12月の保健行事♪

- 1日:発育測定(5歳児)
- 9日:発育測定(4歳児)
- 12日:発育測定(3歳児)
- 13日:不審者避難訓練
- *3.4歳児の発育測定の日程を変更しています。



↑不審者避難訓練(教員)の様子です。

保健室より

11月に予定していた不審者避難訓練を12月13日に延期します。11月は教員のみで実施しました。もしもの時に対応できるよう、加東警察の方からさすまたの使い方のレクチャーを受け、改めて対策を考える機会になりました。12月の不審者避難訓練では、知らない人や怖い人が来たら静かにお部屋に入ることや、「いかのおすし」についてお話します。幼稚園外(公園など)でも、不審な人から声をかけられることがあるかもしれません。特に5歳児さんは4月から小学生になり、子どもだけで歩く機会が増えるかと思えます。おうちでも、もし不審な人に声をかけられたらどうするか、話し合ってみてください。

