

ほけんだより6月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



梅雨空の中でも園児たちは遊びに夢中になっています。子どもには天気は関係ないのかもしれませんが。

先日、園外保育で社高校にいきましたが、芝生に卒業記念樹が植わっているお庭で、実に楽しそうに思い思いの遊びに夢中になっていました。鬼ごっこ、落ち葉拾い、木登り、年齢に関係なくクラスを超えて遊びの輪が広がっていました。高校の生徒や先生方には不思議な光景だったことでしょう。普段の園生活で、自分たちで工夫することを学んでいるので、どんな所でも遊び向き合えることができるのだと感心した次第です。



ペットボトルの飲み残しに気をつけよう

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつとペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。また、何日も放っておいたボトルは破裂することもあります。

どうして菌がふえていくの？

食べ物や口からは、いろいろな菌が必ず飲み物に入ります。そして、飲み物の栄養を利用してどんどん増えていくのです。

特に高い温度を好む菌にとっては、これからの暑い季節、フタをしたままのボトルの中は最高の環境になります。

すぐに何かの病気にかかる、すべての菌が増えていくわけではありませんが、注意したほうがよいです。



保護者の皆さまへ

これからの季節、水分補給がとても大切です。園児持参の水筒が空になることも多いです。予備の水筒もしくはペットボトルを持たせてください。よろしくお願いいたします。



こんなことに気をつけよう！

- 開けたら早めに飲みきろう
- コップについて飲もう
- 部屋や車の中に置き忘れない



教職員対象に救命救急講習をしました！

5月24日の午後、消防士さんのご指導の下、心肺蘇生法を学びました。AED シミュレータや子供用心肺蘇生訓練人形を使用して全員が AED や人形に触れて練習しました。毎年1年に一度は救命救急を学ぶ機会をもっていますが、これが終わると夏だなあと感じます。現在プールの補修も始まり、園児にとって楽しいプール活動になるように取り組んでいます。

きをつけよう！ かさのつかいかた

こんなことしたら、あぶないよね…

ふりまわす



ひて
人のちかくでひらく



よこむきにもつ



しゃ
じてん車にのる



イラッときた時の対処法

5月号の続きのお話…

1. イラッきたら、ゆっくり深呼吸をする。
2. 怒りのピークが持続する6秒間をやり過ごす。例えば、怒りが爆発しそうなとき、100から3ずつ引いていくとか、数字を数えるとか、怒りとは別の行動に集中して冷静さを取り戻す。
3. 呼吸で少し気持ちが落ち着いたら、ひとつのことに集中してみる。例えば、友人とのおしゃべり・読書・日記を書く・体を動かすなど、自分なりの方法を見つけておく。
4. 余裕があるなら、イライラの原因を仕分けしてみる。まずは、「自分にとって重要かどうか」、「自分で変えることができるかどうか」(右図参照)

イライラの原因を仕分けして対処してみませんか。

