令和５年度

ほけんだより3月号

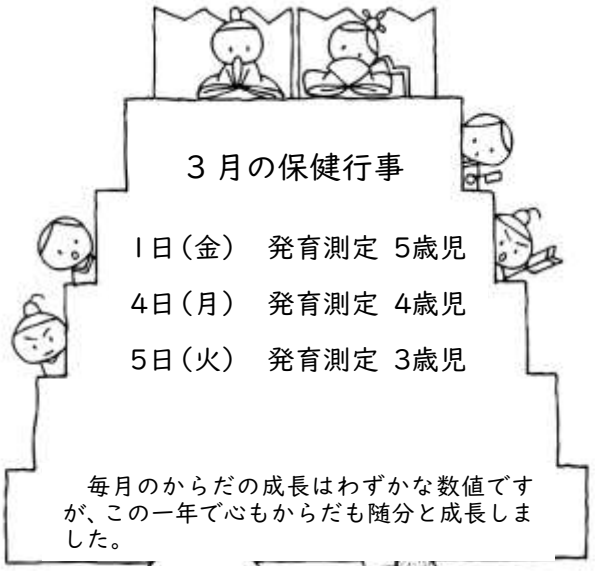
兵庫教育大学附属幼稚園　保健室

今年度もあとわずかになりました、月日が経つのは早いものですね。

生活発表会では、保護者様もお子さまの成長に感動されていたと思います。自分でできることが少しずつ増えました。集団の中で協力することも学びました。

いつかは親や教師から巣立っていく子ども達、手が掛からななくなっていくのは寂しい気もするけれど、自分で選んで自分で決めて自分で学んで自分で生きていけるように、微力ですがこれからも力になりたいと思います。

１年前のあどけない頼りない子どもたちから、随分と成長したことを実感しながら、胸いっぱいです!



３月の保健行事

１日（金）　発育測定 5歳児

４日（月）　発育測定 4歳児

５日（火）　発育測定 3歳児

毎月のからだの成長はわずかな数値ですが、この一年で心もからだも随分と成長しました。

心がざわざわしたら・・・

卒園、進級、入園・入学・・・春は、「さようなら」「こんにちは」「はじめまして」がいっぱいです。子どもも親も落ち着かないなぁと感じることも多いでしょう。 そんな時ほど、“自分らしく”を意識しましょう。自分らしくいるためにリラックスしましょう。 きっと自分なりのリラックス方法があるかと思います。

例えば、好きな音楽を聴く・好きなおやつを食べる・体を動かす（スポーツを楽しむ）・絵をかく・お風呂にゆっくり入る・たっぷり眠る・・・など。 みなさんのリラックス方法は何ですか？

からだのなまえ、わかるかな？

からだには、いろいろなよびながあります。

《かおのなまえ》おでこ・みけん・まゆげ・こめかみ・めがしら・めじり・まぶた・まつげ・はな・みみ・ほほ・くち・くちびる・あご

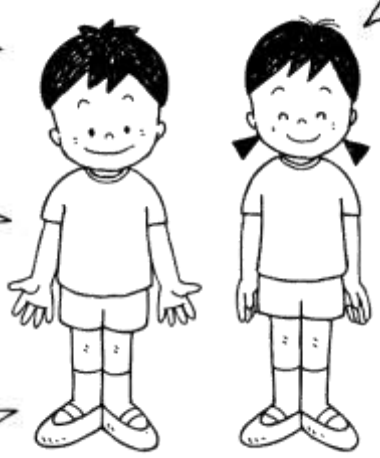
あたま・かお・のど・むね・みぞおち・わきばら・おなか・へそ

わきのした・にのうで・てのひら・おやゆび・ひとさしゆび・なかゆび・くすりゆび・こゆび

くび・かた・せなか・ひじ・こし・てくび・てのこう

おしり・もも・ふくらはぎ・かかと・あきれすけん・そとくるぶし・つちふまず・あしのうら

ひざ・むこうずね・うちくるぶし・あしのこう・つまさき



みみをたいせつにしよう

～こんなことはしないでね！～

みみをたたく

みみをひっぱる

みみのちかくで
おおきなおとをだす

みみのなかに
ものをおしこむ

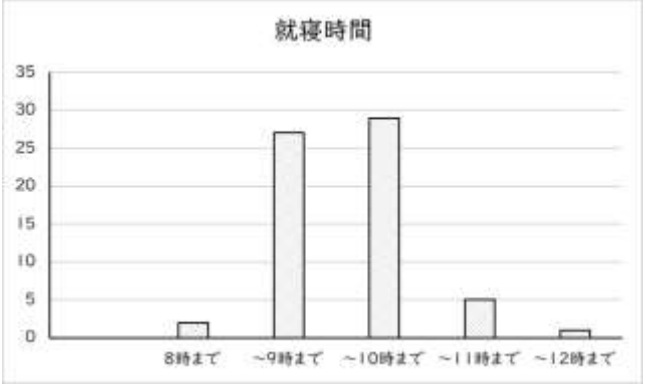
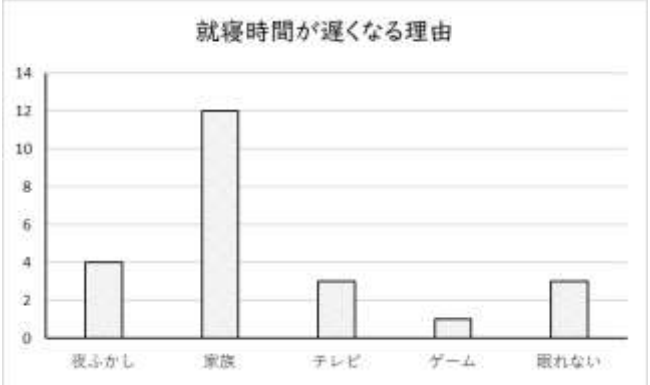
～みみのはたらき～

はたらき①　おとをきく
はたらき②　バランスをとる

生活習慣アンケートの結果から

昨年7月に「三附属校園生活習慣アンケート」について、保護者の皆さまにご回答いただきました。ご協力いただき、ありがとうございました。アンケート結果について、一部ですがこの場で説明をさせていただきたいと思います。

三附属校園の課題は「就寝時間が遅い」ことによる時間にゆとりがない生活でしょうか。就寝時間が遅くなる要因として、幼稚園では右下グラフのように家族の就寝時間が遅いからという理由が多いです。ちなみに小中学校では、宿題・眠れない・帰宅時間が遅い・テレビゲーム SNS をしているなどの理由で就寝時間が遅くなるようです。

就寝時間が遅いことで36%の幼児は、朝の寝覚めがすっきりではなく、中々起きれない・まだ眠いを選択しています。そして、登園のため自宅を出る時間が早い、朝食をゆっくり食べる時間が無い・欠食している、朝の歯みがきができないなどの回答もありました。

また、幼児の60%以上がゲームをしている、若干ですが SNS を利用している幼児もおりました。メディアの利用は新しい情報に触れたり、離れた友達とコミュニケーションが取れたり、オンライン上で様々な活動に参画できたりと・・・便利なことも多いですが、熱中しすぎて睡眠時間が取れなかったり、依存症になったり、問題のあるネット利用のリスクも増えるので、家族でどのように利用するのかの決まり事を決め、家族全員で守るなどの工夫が必要かと思いました。