

# ほけんだより 11月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



9月は地震の避難訓練、10月は火災の避難訓練をしました。地震や火災についての指導をして、2週間後くらいに予告なしで訓練を行いました。3歳児の部屋では大泣きしていた幼児も警報器のベルの音に泣き止み、放送の声を聴こうと静かになったようです。どの年齢の幼児もしっかり口元を押さえ静かに避難ができました。あえて、訓練する日や時間帯を伝えていない中で、偶然ですが、担任2名が出張中の実施となってしまいました。災害はいつ発生するかわかりません、いつ発生しても動けるように幼児も教員も日頃の練習が大切と思います。

火災についての指導時に、「避難口誘導灯」(略称:ゆうどうくん)についての話をしました。建物の中にいると危ない場合に、みんなを安全な場所に案内してくれるしるしです。幼稚園にもありますが、スーパーなど様々な施設に必ずあるので、おうちの人と出かけたなら探してみてもねと話したら、次の週に「あった!」「〇〇で見た」と反響が大きかったです。(話を聴いてくれていることがわかって、うれしかったです。)

さて、11月は不審者対応訓練を三附属校園合同で行います。この訓練は幼児というより教員の訓練です。安全な幼稚園を目指して懸命に取り組みたいと思います。



## 11月の保健安全行事

- 1日(金) 発育測定 5歳児
- 5日(火) 発育測定 4歳児
- 8日(金) 発育測定 3歳児
- 20日(水) 視力検査 ひまわり組
- 21日(木) 視力検査 ゆり組
- 25日(月) 聴力検査 4歳児
- 26日(火) 三附校園合同不審者  
対応訓練



## は 11月 11日はいい歯のために・・・



(11がつ8にちは「いい歯」の日。歯のきねんびです。)



## たべたら、はをみがこう



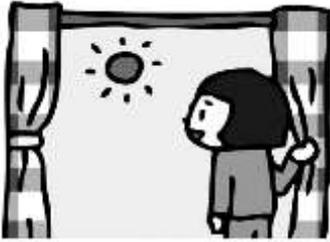
はをみがくときは、

- ① はぶらしのけのさきを、はにあてる
- ② かるいちからでみがく(やさしくみがく)
- ③ はぶらしをちいさく うごかしてみがく
- ④ はえたばかりのはは、ていねいにみがく

ふゆをげんきにすごすために、

## やってみるとよいこと・・・

おひさまのひかりをあびよう!



そとで、からだをうごかさう!



おふろにゆっくりつかろう!



よくかんで、たべよう!



## いいことみつけ!・・・

以前ネガティブ思考の高校生にやってみて、と提案していたことを紹介します。

飴を沢山用意します。(小石でもおはじきでも構いません) 朝起きてから、自分の左側のポケットに入れておきます。朝から夜まで、何かいいことがあれば、左のポケットの飴を一つ右のポケットに入れ変えます。何かいいこととは、自転車で登校中一度も信号が赤にならずに走れた、ラジオで自分の好きな曲がリクエストされた、クラブでサーブが上手く打てた、先生にほめられた、夕焼けがきれいで感動した・・・等。何でも、どんな些細なことでも構わないので、自身がいいこと!と思えば飴を左から右へ移動させます。

そして、ここからが大事! 夜寝る前に右側のポケットの飴をテーブルに出して、今日一日を振り返り、一つずつどんないいことがあったのかを確認してみます。「あっ、これは青信号の飴だ」「これは、サーブが決まったときの飴」「これは、〇〇ちゃんがありがとうと言ってくれたときの飴」・・・

いいことって、日々の生活の中で結構あるものだと感じます。「いいことみつけ」を繰り返していくうちに、ちょっとしたいいことに反応できる、幸せを感じるようになっていきます。

こういう場合もあります。机の上に飴を置いておきます。数学の難しい問題を解いていて、一つ解いたら机の上に置いてある飴を左から右に移動します。また一問解くと、飴を左から右へ移動させます。集中が切れた時、机上の右側を見ると飴の山になっていたりします。こんなに解けた、頑張ったんやと実感できます。

小さないいことがたくさん集まると大きないいことになります。日々の中で、お子さまと「いいことみつけ」にチャレンジしてみたいかがででしょうか。