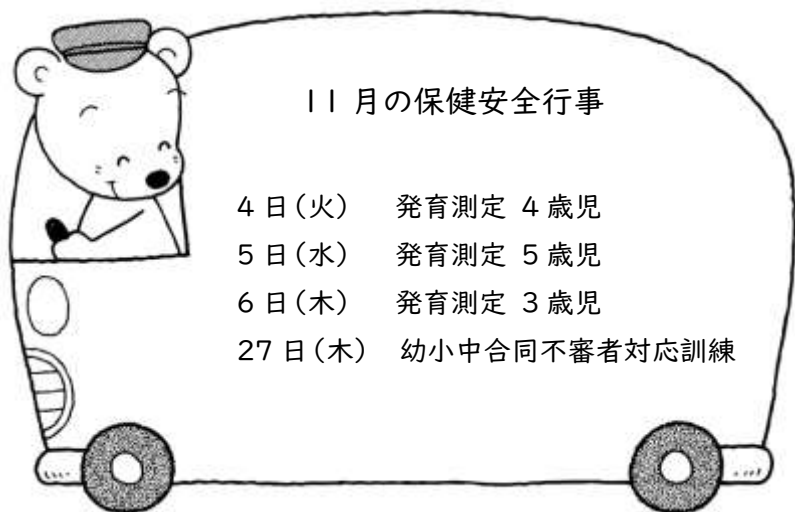


ほけんだより 11月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



睡眠の秋、行楽の秋、芸術の秋、紅葉の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・様々な秋がありますが、どんな秋が好きですか？

幼稚園でも落ち葉・どんぐり集め、さつまいも・柿の収穫、そしてみんなで味わう美味しい秋を楽しみたいと思います。急な寒暖差による体調不良にはお気をつけください。



皮膚の日

11月12日は「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせで、「皮膚の日」といわれています。ちょうど秋から冬にかけての時期は皮膚が乾燥して、かゆみや湿疹などの皮膚トラブルを抱える人が多くなります。

その原因の一つが温度の低下です。

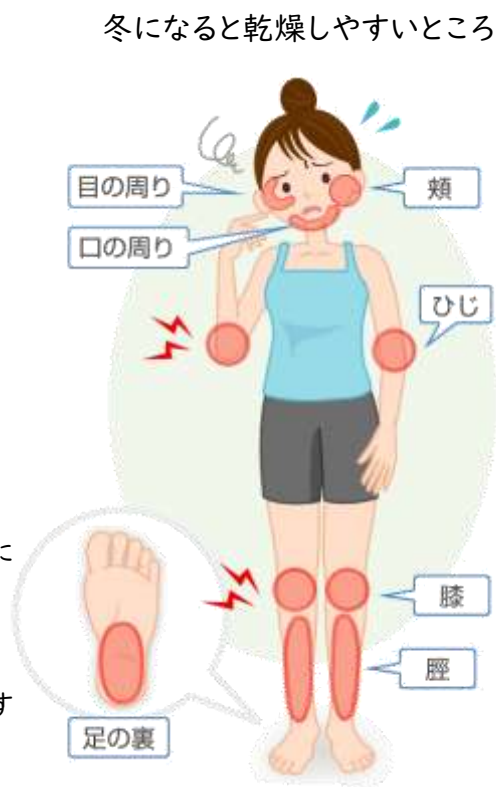
気温が低くなると発汗が少なくなり、汗とは別に角層を通じて出てくる水分も少なくなり、皮膚が乾燥します。また、大気の乾燥や暖房器具による室内の乾燥も皮膚からの水分の蒸発を加速させます。

皮膚の乾燥を防ぐために・・・

- ★ 保湿をする・・・保湿剤を1日1回は塗る。
- ★ 熱いお風呂には入らない・・・お湯につかるときは42度より低いお湯にする。
- ★ 体をゴシゴシ洗わない・・・せっけんを泡立てて手で優しく洗う。
- ★ 部屋の湿度を保つ・・・適正な湿度は50%、低い時は加湿器を利用する、室温は18～23度にする。
- ★ 適度な運動をする・・・適度な運動で血行をよくし、汗をかくようにする。

皮膚の乾燥がひどくなると、かゆみが生じたり、赤いぶつぶつが出てきたりします。また、外部からの刺激にも敏感になります。かくと炎症が強まり、痛みが出ることもあります。例えば、下着の締めつけ部位がかゆくなったり、髪や衣類のチクチク感が気になったりしてイライラやストレスになることもあります。かゆみがひどい場合は睡眠不足に陥る場合もあります。「かゆいからかく→かくことで更にかゆくなる」という悪循環により、かいたりこすったりを繰り返していると傷跡のようになってしまうこともあります。

これからの季節、皮膚の乾燥を防ぐためのケアについても意識しましょう。



まる さんかく

○や△にはなる

けど、

しかく

□にはならない

もの、なんだ？



こたえは『目』

め まる
目を丸くする

おどろいてめをおおきくみひらくこと

め さんかく
目を三角にする

おこってこわいめつきになること

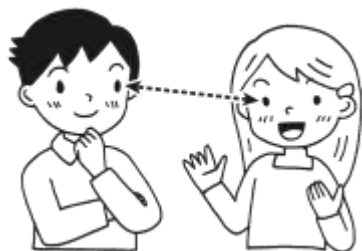
ほかにも、「目がてんになる」「目をほそめる」「目がくもる」「ながい目でみる」など、「目」がつくいいかたはたくさんあります。

わたしたちのあたまのなかにおくられてくるじょうほうの80ぱーせんとは目からはいってきます。だから目はとてもたいせつです。おきているあいだ、ずっとはたらきつづけている目はつかれているので、よるはたくさんねむって、目をやすませてあげましょう。

ちなみに、「目を四角にする」といういいかたはありませんが、目でものをみるはたらきを視覚(しかく)といいます。

め

目をみて こみゆにけーしょん ……とれたらいいね！



だれかとはなしをするときは、
あいての目をみてはなそう。

なぜ、人間の目は2つあるのでしょうか……。その理由として、「距離感や立体感を得るため」、そして「コミュニケーションを図るため」とする説があります。

昔から「目は心の窓」と言われるように、目はその人の心のありさまを映し出しているようです。相手の目に表れる意思や心の内をしっかりとらえるために、自分も目を使って見つめ、情報をキャッチします。

また、「目は口ほどにものをいう」と言われるように、何も話さなくても目つきから相手の感情がわかるようです。目を見て話すことで気持ちが相手に伝わります。

相手の目を見るということは、私たちが持っているコミュニケーションの手段のなかでも、重要なものの一つと言えるかもしれません。

アイコンタクト(視線を合わせること)は、「あなたの存在を認めています」「大切に思っています」「あなたの気持ちを受け止めています」という意思表示になるかと思います。

子どもたちには、難しい説明はしていませんが、「相手の目を見て話しをしよう」と伝えています。



先日、全員で行った園外保育は、「秋の自然を感じて探検する、体を動かして遊ぶ」よりも「施設の約束を守りながら、動物を観察する」ものでした。友だちと一緒に動物を見てまわり、楽しさや驚きを共有するものであったと思います。子どもたちから、間近で動物を見た反応や、驚きの様子、動物に触れるドキドキが伝わってきて、とても楽しい園外保育でした。