



## 園便り 神無月

令和 2 年 10 月 1 日  
こころの保育園文京西片

真夏の暑さから急に朝晩冷え込むようになりました。季節の変わり目は体温調整がうまくいかず、子どもも大人でも風邪をひきやすくなります。厚着しすぎず、上着で調整しながら少しずつ近づいてくる冬に対応していきましょう。

先月末から、運動会の練習が各クラスで始まりしました。園内で初めて行う運動会。ただ今、保護者の方の動きや場所も確認しながら練習をしています。園内が狭いため、運動会当日は色々とお手伝い頂いたり、移動も多くなることと思います。今年だけの形式か来年度どうなるのかはまだ分かりませんが、今年度のこの形式を一緒に盛り上げながら子ども達と共に楽しんでください！

先日研修で、心理学を専攻している先生から「母性本能」というものはない、という話を聞いてきました。そもそも本能とは、という話からだったのですが、「小さい子が可愛い」「小さい子を見るとついつい笑ってしまう」など、本能でないことが本能と思えるくらい「学習」をして行っているというお話でした。また、子育てが嫌になることについて、以前は心理学では『嫌になる感情をどうやったらなくせるのか』ということの研究されていたそうですが、今は、『嫌になる感情になる時に、子どもの「まだ」や「もう」がある』と変化して来たそうです。

0ヶ月～2歳までの間で、子育てが嫌になる場面は月齢によって違い、まず0ヶ月～9ヶ月くらいでの嫌になることで一番多いのが赤ちゃんが泣くこと。9ヶ月～18ヶ月はいたずら。18ヶ月～24ヶ月は自己主張ということでした。

少し赤ちゃんの頃を思い出して、どうでしたか？子どもの成長と共に嫌になることが変わってきていましたが、その時期子どもがよくやっている成長過程のことで嫌になることが多いようです。泣くだけだった赤ちゃんの身体がしっかりし、手が使えるようになるというのを始め、覚えてたの言葉を意味が分かる分からないに関わらず使い始めます。なんでも一人でできる王様気分の2歳前後では自己主張、というところでしょうか。

その後幼児クラスになって来ると、今度はお友だち関係での話が中心となって来ます。話ができるようになり、我慢も少しずつでき、知恵もついてくると自分は悪くないようにお家で話したり、お友だちの行動のみを話したりと、その時々によって子どもも成長し、変化して行きます。また、保育園の集団生活の中での顔と、家での顔は違うものです。何か気になることがありましたら、保育士体験に来て実際の様子を見て頂けたらと思います。

皆さまのご参加、お待ちしております！

### 10月の予定

10月 7日(水) 1歳児健診

10月 9日(金) 身体重測定

10月13日(火) 避難訓練

10月17日(土) 乳児運動会

1歳児 登園時間 8:55～9:10 開始時間 9:15 終了時間 10:15

2歳児 登園時間 10:30～10:50 開始時間 10:55 終了時間 11:40

10月31日(土) 3,4歳運動会

3歳児 登園時間 8:35～8:55 開始時間 9:00 終了時間 10:00

4歳児 登園時間 10:30～10:50 開始時間 10:55 終了時間 12:40



## 保育士体験について

保育士体験は随時受付けています（予め希望の日をお知らせ頂き、園の予定と調整後実施となります）

### 11月の予定

- 11月10日（火）身体重測定
  - 11月18日（水）避難訓練
  - 11月25日（水）おべんとうの日（全家庭弁当持参）
- 秋季健康診断（全クラス対象） ※日程調整中



## ほけんだより

風間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団もお洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと上着などで調節しましょう。（

### 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にネギみそ湯**  
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- はき気止めにはショウガ汁**  
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらしめて。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える里野菜類**  
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。
- ビタミンC**  
不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA、カロテン**  
粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

### 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



### 予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

