

## ほけんだより



朝夕が涼しくなり、園外のお散歩や園庭遊びなどを通じて、秋を感じられる時期になってきました。そんな秋を思いっきり楽しめれるために、元気な心と体で過ごせるよう、保健活動を通して子どもたちと関わっていこうと思います。現在、コロナウィルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症が流行っています。風邪の予防も大切ですが、風邪をひいても早く回復ができるような体をつくるのも大切なことです。

## 今月は手洗いあそびがあります♪

風邪を予防するためには欠かせない「手洗い」を子どもたちと共に遊びながら、手洗いの大切さが伝わればいいなと思います。

## 10月も元気に過ごすためのポイント



「腸内環境」について、おりまぜてまとめました。



お腹の調子が整うと、幸せホルモン「セロトニン」がたくさんつくられて毎日元気いっぱいになるんですよ♥

## ①寒暖差に強くなる

寒暖差で体調を崩しやすい季節です。腸内環境が整っていると免疫のバランスも安定しやすく風邪をひきにくくなります。衣服で体温を守りながら、ヨーグルトや納豆、味噌汁などの発酵食品や、野菜などの食物繊維を摂ると、腸が喜びます。

## ②遊び疲れは早寝早起きでリセット

ぐっすり眠ると腸の働きも整いやすく、翌日の消化・吸収がスムーズになります。また腸の働きが整うとぐっすり眠れることにつながります。早寝早起きで腸が休めるリズムをつくりましょう。

## ③五感で楽しむ秋を満喫する

自然の変化を感じながら遊ぶと、自律神経が整い、腸のリズムも安定します。自然と遊んで心と体をリフレッシュ！

## ④乾燥から体を守ろう

肌やのどの乾燥は腸のバリア機能にも影響します。また、腸のバリア機能が整うことで腸内細菌が作り出してくれる短鎖脂肪酸が、お肌や全身にいい影響をもたらします。こまめな水分補給と食物繊維で腸内環境が良くなり、体の内側からうるおいます。



10月の身体測定予定  
20日(月)

身長・体重の計測は、毎月行います。



9月の感染症

新型コロナウイルス

12名



## きゅうしよくだより



## 「お月見」を楽しもう♪

中秋の名月は、秋の真ん中に見える美しい満月の日で、別名「十五夜」といい、この時期に見られる月が1年で一番きれいといわれています。この日は昔からお月見を楽しむ行事として親しまれています。ススキを飾ったり、きれいな月を眺めたりしながら、食べ物への感謝と健康を願い、お月見団子をいただきます。ススキを飾るのは神様を呼ぶため、ススキには悪いものを追い払ってくれる力もあります。お月見団子は月の神様へのお供え物で、願いをちゃんと月に届かせるためにお月見団子は高く積みます。今年の中秋の名月は『10月6日』です。お子さんと一緒にきれいな月を眺めてみてはいかかでしょうか♪

## 「お月見」におすすめの絵本♪

中秋の名月や十五夜の意味を子どもにわかりやすく説明するのに、絵本を読んであげるのもいいですね。「おつきみおばけ」と「14ひきのおつきみ」という絵本がおすすめです♪お月見はなにをするのか、お月見にはどういう意味があるのかが簡単な文章で書かれた絵本です。絵本だと、子どももお月見に興味を持ちやすいですし、大人も中秋の名月や十五夜の意味を子どもに説明しやすくなりますね(\*^-^\*)



## 10月の交通安全

「秋の日はつるべ落とし」と昔から言われているように、日没時間が早まります。お迎えの時等、ライト点灯を心掛け、安全な運転に気を付けて下さい。台風シーズンでもあり、ご家庭でも防災用品等の備えについて、食料品、オムツ、薬、懐中電灯等…確認することもいいですね。

