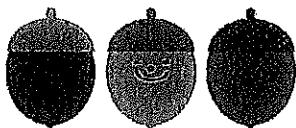




園だより



社会福祉法人 りんりん保育園

2014年10月1日



吹く風が日ごとに冷たくなってきましたね。今月は、どんぐりやまつぼっくりなどの木の実を探して飾りを作ったり、いろんな色の葉っぱを探したり、秋の虫は何かな～どこにいるかな～と草むらの中を探したりと秋の自然に触れていいたいと思います。

そして、食欲の秋！！

食べ物がおいしい季節ですね。毎日の給食では野菜、肉、魚をバランスよくおいしく調理してもらっています。みんなモリモリ食べていますよ。

朝、夕と冷え込む日があるか思います。衣服の調節をして体調管理に気を付けていきたいです。



☆お知らせ☆

写真販売を予定しています。



各クラス、ファイルに入れて展示しますので

登降園の際にご覧になり申し込んでくださいね。

行事予定

7日（火）8日（水） 身体測定

16日（木） 誕生日会

24日（金） 避難訓練



お願い



●朝の合同保育時、保護者の方が保育室のゲート内にいる保育士に子どもさんを預けてください。

また、保護者の方はゲート内の保育室には入らない様お願い致します。

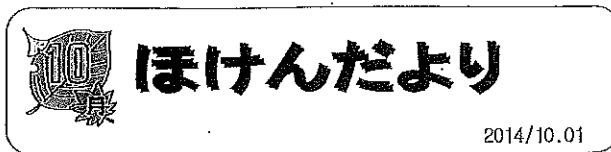
●降園時、門から飛び出すと走ってくる自転車に衝突！！なんて言う事にならない様に手を繋いで歩道に出てくださいね。

●18:30に事務所のカウンター上の電波時計のアラームが鳴ります。

鳴りましたら延長保育になります。延長保育をご利用していない方は料金を徴収させて頂くことになりますので遅れない様にお迎えに来て下さいね。

又、欠席や遅れて来られる場合、お迎えの時間変更などは必ず連絡くださいます様よろしくお願いします。





秋本番。日増しに秋の深まりを感じますね。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして収穫の秋!!ついつい食べ過ぎてしまう季節がやってきました。口を動かすこと、脳をつかうこと、体を動かすこと、とても忙しい時期です。

前月号で鼻毛と咽頭についてお伝えしましたが本当にお伝えしたかったことを記入できていませんでしたので補足させていただきます。

最近のお子様によく見られるのが”口呼吸”です。鼻呼吸の場合、鼻毛というフィルターをまず通過し、そこで戦うことができなかつたら次に咽頭にいきますが、口呼吸の場合は、鼻毛のフィルターを通りらずダイレクトに咽頭へいきます。そのため、チリやホコリ、ウイルスなどが侵入し、どの負担が大きくなります。自分の子どもはよく風邪をひくなあつと思う方、一概には言えませんがもしかしたら無意識に口呼吸をしているかもしれません。

私自身、長い間口呼吸で鼻呼吸へ改善する為に口にテープを貼って毎晩眠りについていました。鼻呼吸にして、朝目覚めてからのどの違和感や、のどの渴きが全くなくなりました。お子様は鼻呼吸、口呼吸どちらでしょうか？

<鼻血>

最近、園でも鼻血をだす子どもをよく見かけます。

みなさんは、鼻血などの出血は体の血液が汚れている意味だと知っていますか？汚れた血液を体外に排出する素晴らしい反応の1つが鼻血です。

(他の出血は、吐血、下血、咯血、脳出血など)

最近の子どもに多いのが（大人も共通することですが）“なかなか鼻血が止まらない”“1日に何度も鼻血ができる”ということです。

鼻血として汚血を体外に排出する反応じゃないの？と疑問に思った方

もいらっしゃると思います。ここで問題なのは、“なかなか止血しない”ということです。

鼻血などの出血時にはカルシウム（以下Caと記載）が関与しています。Caには血液を凝固させる働きがあります。現代の子ども達は血中のCaが減少傾向であるといえます。

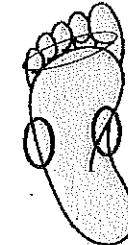
7月のほけんだよりにも記載しましたが、白砂糖の過剰摂取が大きく影響していると考えます。白砂糖は、体内のCaを奪います。体内のCaを奪うということは血中のCaが減少するということです。これが、血が止まりにくくなるということに結びつくのが分かりますか？また、Caは生体膜を形成しているので鼻の粘膜など特に薄い皮膚は傷つきやすく、鼻血がでやすくなっているとも言えます。さらに、血中のCaでまかなえなくなると次は、骨や歯からCaを奪います。私たちの体は、骨などからCaを奪うことで血中のCa濃度を保とうとしています。そのため、骨が力尽きになり、骨折や骨粗鬆症になりやすくなると考えられます。



とても大切な土踏まず・・・足裏を鍛えて運動神経UPを！！

土踏まずの役割を知っていますか？

歩いたり、走ったりした時の衝撃を吸収するクッションのような役割だけではなく”体のバランスをとるセンサー”的な役割もあります。



土踏まずは何本あるか知っていますか？

・・・実は3本あります！！

1.親指から踵にかけて→一般的によく言われている土踏まず。

体の左右の揺れを制御。

2.小指から踵にかけて→体をひねったりする時の制御。

3.親指から小指にかけて→体の前後の揺れを制御

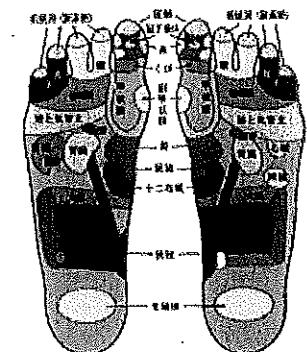
土ふまずは、産まれて初めて立った時から年を重ねて形成されます。

3～5歳までに8割が形成されると言われています。形成が未発達の子どもの特徴として転びやすい、つまづいてもすぐに手がでないなどがあります。

土踏まずを形成する為には足の裏を刺激します。足の裏には多くのツボが存在します。そのツボをしっかりと刺激することで、脳細胞が活性化されたり運動能力の向上になります。初めて立った頃から、しっかりと自らの足で歩かせ足の裏を刺激して下さい。

『急いでいるから』や『歩くのが遅いから』などの理由でつい抱っこしたり、ベビーカーを使ったりしていませんか？

共により添って歩くことで、子どもとの会話が弾んだり、いつもと違う表情が見れたりと新たな発見のチャンスかもしれませんよ。足をしっかりと使うことで土踏まずの形成に繋がり、さらに運動能力の向上にもなります。土踏まず形成段階の今、この時期にしっかりときたえていきましょう！



RSウイルス感染症 流行中！！

症状

・水のような鼻水 ・くしゃみ

・鼻閉 ・ひどい咳、むせるような咳

・咽頭痛 ・発熱

周辺の保育園で流行っているそうです。当園では

RSウイルス感染報告は聞いていません。



身体測定
7日(火)
8日(水)

