

9がつ えんだより

令和4年9月1日

大原西保育園

外に出てふと空を見上げると、軽やかに飛ぶトンボの姿を見かけるようになりました。いつの間にか高くなった空には秋の雲が浮かび、季節の移り変わりに気付かされます。季節の変わり目となるこの時期は、気温の差が著しく、体調を崩しやすくなります。ご家庭でも、咳や鼻水、発熱などがなければお子様の体調チェックをお願いいたします。

9月の保育目標 十分に体を動かし、元気に活動する

- *夏の間を使用した「麦わら帽子・キャップ等」はご家庭で保管をお願いいたします。
- *8月31日でプール遊び、水遊びは終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

9月の行事予定

- 1日(木) 炊き出し訓練・引き渡し訓練
 - 13日(火) キッズヨガ
 - 14日(水) 英語
 - 17日(土) 半日保育
 - 27日(火) キッズヨガ
 - 28日(水) 英語
- ※10月の半日保育は、8日・22日です。

ロコモティブシンドローム予防方法として

基本は「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」です。そのほか、

- ①一つ目は姿勢です。日頃から良い姿勢を身につけていると、体の柔軟性や動きも高まり、疲れにくくなります。
- ②二つ目はよく体を動かすこと。転びそうときは手で体を支えるなど、危険を回避するには体と頭が協応して働くことが重要。その能力を獲得するには幼児期から様々な経験をしておく必要があります
- ③三つ目は生活習慣です。朝食抜きや睡眠不足は、体を動かそうという意欲を失わせます。当たり前ようですが、「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」が子どもの体には重要です

防災訓練を行います

9月1日は「防災の日」です。いざという時のために避難経路と避難場所を確認します。大原西保育園の一次避難場所は、「5区公民館」です。大規模な地震、地震からの火災を想定し、5区公民館まで避難を行います。自分で身を守ること、落ち着いて避難することの大切さについて、伝えていきたいと思えます。引き渡し訓練も行いますので、4月に配布してあります「引き渡しカード」をご持参のうえ、お迎えにお越しください。ご協力をお願いいたします。

子どものロコモティブシンドロームを防ごう

- ・朝からだるい
- ・運動が苦手
- ・子どもなのに腰痛もち

ロコモティブシンドロームとは、手足の骨や関節、筋肉など（運動器）が衰え転倒や骨折などのリスクが高い状態のこと。近年、子どもたちにこのような状況が起きているようです。

○かんたん！ロコモ・チェック！

- ①片足立ち（両足で自然に立ち、両腕を体の横で軽く広げます。片足を上げてもう一本の足で立ち、そのまま5秒キープ。ふらついたり、足の位置がずれたりせずに、左右それぞれの足で5秒以上できればOK
- ②しゃがみ込み（立った姿勢で両手を方の高さまで前へ伸ばし、その状態からしゃがみます。途中で止まらずに深くしゃがむことができればO。腰を落とせない、かかとが上がる、後ろに転んでしまう、はNGです
- ③両手上げ（両腕を伸ばして体の前から頭の上へ上げていき、最大限上がるところで止めます。真横から見たときに、左右の腕がバランスよく、床と垂直になる高さまで上がっていればOK。手前で止まってしまうのはNGです。
- ④前屈（立った姿勢から体を前屈させ、膝を曲げずに両手を伸ばして床につけます。指先が床につかないときは、背中や股関節の動きが悪くなっている疑いが。