



保健室編
大阪市立墨江幼稚園
2024. 10 No.8

風邪の流行時に「咳 エチケット」



にんじゃ ハンカチマスク マスク

風邪の季節がやって来ました。

咳が出るときは、「咳エチケット」。まわりに風邪のバイキンが飛び散らないよう、できることをしましょう。と話しました。

睡眠のはなし「ねこすけくんが ねているあいだに…」

絵本 「ねこすけくんが ねてるあいだに」 より

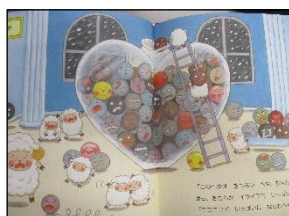
いつもは早寝早起きの「ねこすけくん」ですが、「おやすみなさい」とあいさつをしてベッドに入ったと思ったら…ふとんに潜り込んで、おかあさんにないしょでゲームを始めました。

「おかあさんにないしょで…」と声を小さくして読むと、子どもたちの目が、一斉に読み手に注がれます。

「悪いことしてる…」「おかあさんにバレへんかな」という表情で次のページを待っています。

そこへひつじのネルくんがやってきて、ねこすけくんの頭の中を見せます。寝不足のねこすけくんの頭の中は、記憶を整理できずに散らかっていたり、病気とたたかう力が弱ったりしていました。また、イライラの気持ちがいっぱいでした。ねこすけくんは、すいみんの大切さに気づき、これからの「早寝早起き」をやくそくします。

ゲームが終わらず、ついつい夜更かしになっている人、いませんか？



睡眠中に、からだの中でおこっていることを知らせました。どれも健康にとって大事なことばかり。今朝、起きるとき「ねむいなあ」と思った人は？と聞くと、ばら組では約半数の子どもが手を上げました。幼児期に必要な睡眠時間は10～11時間と言われています。「これから大きくなる子どもたちは、大人やお兄ちゃんお姉ちゃんよりも、たくさんの睡眠時間は必要。お兄ちゃんお姉ちゃんがまだ起きていても、おうちの人が寝る時間を教えてくれたら、寝ましょう」と伝えました。

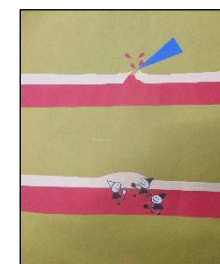
寝ている間は、脳もおやすみ

おなかの中もおやすみ…



記憶を整理する
嫌なことを忘れる

けがをなおす



骨をつくり
背をのぼす

