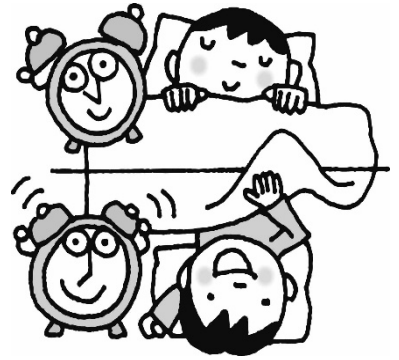


# ほけんだより

平成28年9月1日  
長崎大学教育学部附属幼稚園  
養護教諭 森山千穂

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。園内には子どもたちの元気な声が戻ってきました。今年の夏は猛暑続きで日中に外に出掛けたり、遊んだりするのも大変だったことと思います。子どもたちは、そんな暑さにも負けず、汗を流し、真っ黒に日焼けをしていることでしょう。また、休み中の多くの経験から、心も体もたくましく成長していることと思います。子どもたちに夏休みの話を聞くのがとても楽しみです。



さて、2学期はたくさんの行事が続きます。まずは、早寝、早起きで生活リズムを元に戻し、朝ごはんをしっかりと食べましょう。まだまだ残暑が厳しいので、夏の疲れも出やすくなります。体調管理には十分に気をつけていきましょう。

## 9月1日は防災の日。熊本地震から5ヶ月・・・。

熊本の地震から5ヶ月が過ぎようとしています。あの時は、長崎でも揺れが大きかったので、非常食や防災リュックを準備された御家庭も多いのではないのでしょうか。時間が経って、少しずつ意識が薄れてきていませんか？御家庭でもこの機会に再度、避難場所や防災リュックの中身、非常食の確認などを行ってみてください。

明日、地震が起きたらどうする？



夏休みに熊本大学教育学部附属学校園の養護教諭の先生方からお話を聞くことができました。救いだっただのは、地震が起きた時間帯がほとんどの子どもたちが家族と一緒にいる時間帯だったことで、子どもたちの不安が少し軽減できたのではないかと思われたそうです。四附の子どもたち1,349人全員けがなどなく、予想よりも早く附属学校園が再開できたとのことでした。学校内の廊下や教室の被害の写真も見ましたが、本当に子どもたちが学校にいる時間帯でなくてよかったですと思いました。

学校園再開直後からは、心と体の健康観察が実施されたり、保護者を対象に臨床心理士の先生の講演が開かれたりと心のケアについての対応も十分にされていました。幼稚園においては、災害後の心のケアに「遊び」がとても重要だったようです。友だちと日々遊ぶことでストレスを軽減していき、遊ぶことで元気がなったり不安も解消されたりしたということでした。

また、「ウ～ウ～、じしんです。じしんです。」などと言って「災害ごっこ」をしたりするのも、子どもなりに心を癒やすための作業を本能的に行っているもので、無理にやめさせる必要はなく、注意深く見守ることが大切だと聞きました。

私たちも今後また、いつ身近に起きてもおかしくない災害に対して、子どもたちをどのように守るか、常にシミュレーションをしておく必要があると感じます。園でも2学期以降、避難訓練を行います。いろいろな場面を想定して対応ができるように今後も防災について考えておかなければならないと思いました。

### ☆☆ まだまだ注意！！熱中症！！ ☆☆

#### ★ すいみんをしっかりとり。

寝不足は、体調を崩すもとになります。

#### ★ 朝ごはんを食べる。

水分だけではなく、塩分の補給も必要です。味噌汁1杯には、経口補水液1本と同じくらいのナトリウムが含まれています。

#### ★ 暑さに慣れておく。



(裏面も御覧ください。)

## 9月の体位測定

### 1学期からどのくらい大きくなったかな？

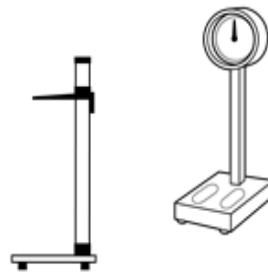
9月6日（火）・・・ふじ，ふよう組

7日（水）・・・もも，さくら組

9日（金）・・・うめ組

身長と体重の測定と爪（手足）の検査もします。

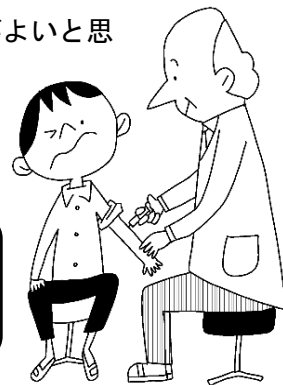
※身長を測りますので，女の子は，髪型に御注意ください。頭の上で結んだり，止めたりしていると，正確に測れませんので御協力をお願いします。



## 年長の保護者の方へ

MRの予防接種（2期）の時期が，今年度の3月31日までとなっております。接種はもうお済みでしょうか？夏休みに済ませた方もいらっしゃると思いますが，なるべく秋冬までに済ませておいた方がよいと思います。秋冬になると，インフルエンザの予防接種を受ける時期と重なってきますので，まだの方は，お子さんの体調の良い時に，かかりつけの病院で接種を済ませることをお勧めします。

※29年3月31日までは無料で受けられますが，29年4月以降にこの予防接種を受けようとする，有料（8千円～1万円）となりますので御注意ください。



-----  
切 り 取 り 線  
-----

## 夏休み健康調査票

夏休み中の病気・けが等で，2学期以降，園生活で配慮が必要なことがありましたら，この票に御記入いただき，お知らせください。病気・けが以外でも何かお子さまのことで気になることや知らせておいた方がよいと思われることなどがありましたら，御記入いただいても結構です。

記入された票は，登降園時に直接，養護の森山までお渡しください。また，封筒に入れて靴棚の上のかごに入れていただいても構いません。よろしく申し上げます。

組 氏名

Large empty rounded rectangular box for writing the name of the group and the parent/guardian.