

季節の変わり目…体調管理に注意してください

台風9号、10号と連続して接近してきましたが、皆様方のご家庭は大丈夫だったでしょうか？幼稚園は、新園舎のお陰で大きな被害はなく一安心したところです。台風9号で多くの木の葉や枝などが落ちてしまったのでしょうか、10号での落下物は暴風の割には多くありませんでした。

台風一過のお陰でしょうか、ひところの猛暑は影を潜め過ぎやすい気候になってきました。週間天気によりますと、今週はスッキリしない空模様が続きます。しとしとといつまでも降り続く秋の長雨のことを「秋霖(しゅうりん)」というそうで、今頃はちょうど秋のススキの穂が出る頃の長雨なので「すすき梅雨」ともいうそうです。ちなみに、春の菜の花が咲く頃の長雨を「菜種梅雨」と呼び、晩秋のさざんかの咲く11月頃に降る長雨を「さざんか梅雨」というそうです。



「〇〇梅雨」という言葉には、それぞれの季節を感じさせる風情があって味わい深いものがあります。季節の変わり目にあたる今の時期は、過ぎやすい季節となってきますが、昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい時期でもあります。

子ども達が体調不良を起こさないように体調管理をお願いします。一般的な対策(予防)としては、次のようなことが言われています。

■バランスのとれた食事を心がける

- ・1日3食しっかりとバランスのとれた食事をとり免疫力を高める
- ・美味しく栄養価の高い旬の食材を積極的に取り入れる

■適度な運動をする

- ・運動をすると自律神経のバランスを整える

■湯船につかる

- ・湯船にゆっくりとつかると、睡眠時と同じように副交感神経が働く
- ・ややぬるめのお湯(38℃~40℃)につかると効果的だといわれている

■十分な睡眠をとる

- ・睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとってくれる

※コロナ禍の中、これからのインフルエンザ等の流行にも備え、日頃から手洗い・うがいの習慣もつけておきましょう。

全学年

年長

筑女まつり + お楽しみ会

9月4日(金)に筑女まつりを実施しました。台風9号と10号の間の天気の良い日に実施することができました。きっと子ども達の「楽しみたい」「やりたい」という願いが叶ったのでしょうか。

年少・年中は午前中に、年長は午後3時からの開始としました。



かき氷屋さんでは、「まだ食べたことのないブルーハワイを選んだよ」と見せてくれました。バッグからヨーヨーを取り出し、「大きいのを釣ったよ」と自慢げに話してくれました。玉入れコーナーでは、一人3個の玉を入れますが、大きな声援は見事でした。キャンディー屋さんでは、好みの味の飴が取れずに涙が出ている子もいましたが、「我慢すること」を学んでいました。ICTを活用して長岡の大花火大会の様子を鑑賞しましたが、花火が打ち上ると歓声や拍手をし賑わっていました。クラス写真も撮影しました。



年長は、年少・年中と同じお店屋さんを回った後、園庭で3クラスの円をつくり、盆踊りを2曲、踊りました。その後カレーライスを食べ、暗

くなった夜の幼稚園をスタンプラリーで探検します。私も変装して園長室に隠れていました。すぐに見つかり、変装もバレてしまいましたが、「園長先生は変装名人ですね」と褒めてくれました。お礼にマジックを披露すると拍手してくれたので嬉しかったです。その後、園庭での打ち上げ花火を鑑賞し、夜の幼稚園を堪能していました。

子ども達の嬉しそうな笑顔や歓声をたくさん見聞きすることができた一日となりました。