

みみちゃん通信 NO.8 岐聖大心ぞく幼稚園 発行

秋の深まりと共に、朝夕の肌寒さを感じるようになりました。一日のうちの寒暖差が激しいと風邪もひきやすくなります。これからやってくる冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。今回は冬の服装や鼻のかみ方についてご紹介します。

動きやすい服装で…「活発にあそべる」ことを優先し、これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を考えてみましょう。



着脱しやすいもの…ファッション性よりも、ボタンやホックがはめやすく、ひとりで着脱できるものがよいでしょう。

下着を着る…保温性や吸湿性を考えると綿 100%で半袖のものが一番です。ただ、古くなると目が詰まって保温力

が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとゴロゴロして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着…重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気



の層ができ、厚手のものを1枚着るよりも保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

大丈夫？鼻水・鼻づまり…ほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水や鼻づまりが気になったら早めに病院を受診しましょう。そして、家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



<学研 ほげんだより 12か月より>

鼻をかむことはできるかな？



小さい子どもに鼻をかむことを教えるのはなかなか難しいもので、「チーンとして」と言えば「チーン！」と言うだけでさっぱりできない子もいます。遊び方として・・・

- ① 小さくちぎったティッシュをテーブルの上に数個置きます。
- ② 大きく息を吸って口を閉じ、片方の鼻を押さえて、フン！ともう一方の鼻の鼻息でティッシュを飛ばします。

うまく飛ばせたら誉めてあげましょう。バースディケーキのろうそくの火は意外に年齢が低くても消せるものですね。口をぎゅっとしたままフーッと息を吐いたら、息は鼻の方に流れて出てきます。

この要領で鼻をかめるようになったら、嬉しいですね。ぜひ、この冬は鼻をかむことにもチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

七五三ってなあに

ひとことでいえば7歳、5歳、3歳を迎えた子どもの成長を祝って、神社などにお参りをして、これ



からも元気に育つようお祈りをする行事です。昔は3歳の時に男女両方、5歳で男の子、7歳で女の子のお祝いを数え年（生まれた年を1歳と数えて、正月の度に1歳ずつ増やしていく年の数え方）で11月15日に行っていました。現在は満年齢で、それぞれの家庭で都合の良い時に行なわれているようですが、子どもの健やかな成長を願う気持ちは、昔も今も変わらないと思います。

七五三につきものの千歳飴は、子どもの健康と長寿を願う意味が込められています。もし、飴が残ってしまったら、ひとつの方法として、溶かしてから牛乳と一緒にミキサーにかけたり、ピーフシチューなどの煮物に入れたりしてもコクが出て美味しいそうです。