



「夜明けにはどんな音がしますか？ どんな匂いがしますか？ 空気の色を感じますか？ 太陽が世界に色をつける瞬間はどのような感じでしょうか」

太陽の光が幕を開けていくようなすがすがしい朝の情景に 「春が来ても自然は黙りこんでいる」と、20世紀のアメリカの環境破壊に警鐘を鳴らした、海洋生物学者レイチェル・カーソンは彼女の著書「センス・オブ・ワンダー」の中で忘れかけている大切な感性について、さらに「知ることは感じることの半分も重要ではないと信じている」とも述べています。

自然界の一部であり、自然の中にある摂理に生かされている存在として人間を見直すことは、異常気象に見られる地球の悲鳴を聞き分けるために必要なことのように感じます。

さて、この自然の持つ様々な力には、心が疲れていても雲ひとつない青空の広がりからはやる気が湧き、夕陽が美しかったらホット心がなごむように、日々自然の持つ力に癒されているものです。滝や森林で放たれるマイナスイオンには自律神経を調整したり、精神を安定させたりする作用があったり、樹木が身を守るために発散する有機化合物のフィトンチッドも人に対して癒しの効果を持っています。本来持っている環境適応力や自然治癒力を引き出すことは、自然のリズムを感じた時に発揮されるもののように思います。自分も自然の一部であると知るとは、心や体との付き合い方に本来あるべき姿を教えてくれる気がします。

私たちの中にある体内リズムはホルモンや自律神経などでコントロールされています。この体内リズムには肌の再生リズムや内臓の活動リズムなどさまざまなものがありますが、この基本と成るものが「目覚めのリズム」なのです。

人間の体は、日の出とともに体を活動態勢に、日の入りとともに休息態勢にシフトしていくもので、この作用に欠かせないのが「セロトニン神経」という脳内の光センサーが重要な役割を果たしています。目の網膜に光の刺激が入ると脳内のセロトニン神経が反応して、本来25時間シフトの体内リズムを生活時間（24時間リズム）にシフトするリセットをかけ体を覚醒します。

自然リズムに逆らった現代の生活環境ではセロトニン神経が本来の機能を発揮しにくい状況にし、セロトニン神経の働きが鈍るとホルモンバランスが乱れ自律神経失調症などにつながって不調を招くこととなります。

朝のめざまの時を体全体で感じ、体内リズムを整え一日の健康的な始まりとしたいものです。

園長 武田 晴彦

汗ケア・スキンケアで健やかな肌を保ちましょう！

蚊に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、大きくはれて水ぶくれができる事があるので、かき壊さないよう、早めに手当しましょう。

ケア

刺されたところを水で洗いながします。かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。シャワーをあび、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

夏の肌トラブル

あせもは汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。シャワーなどで汗をよく洗い流します。とびひは皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体の他の部分を触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケア

- ・お風呂でよく洗い流しましょう。汗に含まれる塩分等が皮膚への刺激になります。
- ・夏でも忘れず保湿しましょう。子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので汗等の刺激から守るためにも保湿が大切です。
- ・爪は、短く切りましょう。掻きむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。一週間に一度は爪を見てこまめに切りましょう。

8月の保育から

今年の夏も暑かったですけど北海道らしく朝晩は気温が下がり過ごしやすい日も多かったですね。熱中症や日射病に気を付けながら暑い日は水遊び、泥んこ遊びを楽しむことができました。今は運動会に向けて運動遊びをすることが多くなりました。手足口病や夏風邪も落ち着き元気に園庭を走り回っていますよ。

今年の運動会は9月7日に予定しています。練習の時は勝って喜び、負けて悔しい思いをしています。小さい子は保育者と、大きい子は仲間たちと色々な思いをしながら、共に成長していく姿が運動会練習を通して見られます。当日もいろいろなドラマが生まれるかもしれませんが、どうぞお子さんの思いや頑張りを温かく見守って「頑張ったね!」と褒めてあげてくださいね。親子で参加して楽しい運動会にしましょう。

第34回 認定こども園ほっこう運動会

日時 令和6年9月7日(土)

時間 9時 開会

(8時30分~45分北光中グランド集合)

詳しくは運動会のお知らせを確認して下さい



9月の行事予定



1日(日) 北光神社祭り

3日(火) 運動会総練習

7日(土) 運動会

雨天の場合 8日

8日中止の場合の観覧日

9日 ぼぷら組 10:00

10日 いちょう組 10:00

12日 もみじ組 10:00

11日(水) 北光中2年就業体験

13日(水) お誕生会

16日(月) 敬老の日

19日(木) 避難訓練

20日(金) お誕生写真撮影

22日(日) 秋分の日

23日(月) 振替え休日

10月の行事予定

1日(火)~リンゴ狩り・秋の遠足(2~5才)

つくしんぼ組はリンゴのお土産を待っていますね。

4日(金)~2才参観日

5日(土)~0・1才参観日

8日(火)~5才参観日

9日(水)~4才参観日

11日(金)~3才参観日

18日(金)~もみじ組力レーの日

23日(水)~もみじ組北進もみじと交流会



運動会練習風景です。1才児つくしんぼ組も上手に走っていますよ



もみじ組のバルーン遊戯、練習中です



入場門で「ワンピース」の貼り絵を作りました

おねがい

- ◎ 暗くなると毎年のように夕方の車上荒らしが発生します。お迎えの際は車にロックをする、貴重品は持ち歩くようにしましょう。
- ◎ 駐車の際は園側に寄せてコーナ(角)は避けての駐車をお願いします。園前では速やかに子供を乗せましょう。車道の近くは車の事故が起こりやすくなっています。
- ◎ 9月になったら長袖長ズボンの衣替えの用意を始めましょう。着替えも小さくなっていないか確認してくださいね。
- ◎ 朝夕の気温が低くなって上着が必要になったら調整できるようにジャンパーの用意をお願いします。



もみじ組がおやつのとろきびの皮をむいてくれました
自分で剥くとおいしいね

