

# 11月 ほのかだより

令和4年10月31日発行  
認定こども園  
里山ほのか学園



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 言葉の タイムカプセル (5歳児)	2 スイミング (4歳児) 焼き芋	3 文化の日 	4	5
7 茶道 (5歳児) 	8 茶道 (5歳児) 3歳児親子遠足 	9 スイミング (5歳児) 	10 サッカー教室 (5歳児) 	11	12
14 交通安全教室 (5歳児) 就学時参観・懇談	15 就学時参観・懇談	16 スイミング (4歳児) 	17 合気道 (5歳児) 内科健診 (13:30) 就学時参観・懇談 	18 避難訓練 (地震) 就学時参観・懇談	19
21 誕生会 	22 スイミング (5歳児) サッカー教室 (4歳児) ママランチデー 	23 勤労感謝の日 	24	25 歯みがき教室 (4歳児10:00) (5歳児10:35)	26
28 たのしくドレミ (5歳児)	29	30	※新型コロナ感染拡大状況により、行事を延期、又は中止とさせて頂く場合があります。		

## 「親の言動のすり込みの怖さ」

私には、2人の子供がいます。あつという間に二人とも成人し、やっと少し楽になったかな〜。と思っていたのも束の間、次男がいよいよ就職活動となりました。長男は、親が言うのも何ですが、素直にすすく育ち自分で就職を決めてきましたので、楽だったのですが次男は難しい〜。兄弟でも全然違いますよね。

次男に「就職どうするの?」と聞いたら、「なんで働かなくちゃいけないのか!」と聞かれました。う〜ん…私は、そんなことを考えたことがないし、学校を卒業したら就職をするものだと思って生きてきたので、このような質問が来るとは!!私は怯まず「生きるため!!!」と答えました。「生きるためなら、別に就職しなくても何か働けばいいんやろ」と。まあ、確かにそうだけでも、親としては安定を求めますので、「なんかやりたいこととか、夢はないんか?」と聞きましたところ、「お父さんも、お母さんも、仕事疲れた〜とか、辛いとか言ってるの聞くと仕事って、疲れて辛いものやって思うんやって」と言われてしまいました。はあ〜、取り返しのつかないことをしてしまったと、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。

何気なく発している言葉や行動が、子どもの心の中にすり込まれていたことに初めてハッとさせられました。もう、時すでに遅し。ですが、若い次男がこれからの人生ハッピーに生きていけるように、今後の次男の就職活動を温かく見守っていきたいと思っています。

これからの長い長い人生を歩んでいく子どもたち、人生って楽しいよ!この世の中はステキだよ!と伝えていってくださいね。子どもはほんとに親をよく見て、聞いています。子どもに伝えるには、親が見本を見せるのが一番なんですよ。

園長 岡倉 裕理子



看護師 宇野競功

良い体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか? ちなみに、11月29日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体を作りましょう!

### 体に関する記念日

11月8日 **いい歯を守ろう**

は上げみがき、していますか?



まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。  
奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

**痛くないコツ**  
上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえます。

**口を引っばらない**  
奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

11月12日 **いい皮膚を守ろう**

保湿ケア、していますか?



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか?



子どもはいつでも「いい子の日」!毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

しから  
ないで!

おねしょ

トイレトレーニングが終わってもおねしょが続くことはよくあります。おねしょは体の育ちと深くかかわるため、長い目で見守ってください。

赤ちゃんは…… → 成長すると……



寝ているときも起きているときも、同じようにおしっこが作られます。



**抗利尿ホルモンが出るように**  
おしっこがつかられないようにする「抗利尿ホルモン」が出て、睡眠中につくられるおしっこが少なくなります。抗利尿ホルモンの量や増え方には個人差があります。

おねしょが  
続いても……

●夕食は早めに

食後は内臓の活動が活発になり、眠りが浅くなります。夕食は寝る2時間前までにすませ、寝る前にしっかりおしっこをさせましょう。

●夜起こさない

夜中に起こしてトイレに行かせると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

●生活リズムを守る

睡眠時間を守ることで、抗利尿ホルモンの分泌が整い、十分に分泌されるようになります。

### ★12月の予定★

- 9日(金) 2, 3歳児発表会
- 10日(土) 4, 5歳児発表会
- 12日(月) 13日(火) 茶道(5歳児)
- 14日(水) りす、うさぎ組保育参観
- 15日(木) こあら組保育参観
- 23日(金) クリスマス会 終業式(1号認定)
- 28日(水) 保育納め
- 29日(木) ~1月3日(火) お正月休み(休園)
- 1月4日(水) 保育初め
- 1月10日(火) 始業式(1号認定)



### ◎おねがい◎

あいさつは、「心を開き、その心に近づく」という意味があるそうです。

子どもたちには、今日は元気かな?調子はどうかな?と相手のことを思いやる心が育つように、目を見て挨拶をするように、と話をしています。

私たち大人が、お手本となってしっかり気持ちの良いあいさつができるようにしていきたいですね。