



# 幼稚園だより

尼崎市立竹谷幼稚園  
園長 上田 康夫

## 免疫力



早いもので、平成30年も後1ヶ月足らずとなりました。2学期は運動会や作品展、探検隊でドングリ拾いに小田南公園まで歩いたり、電車で王子動物園まで動物発見に行ったりと、行事の多い学期でした。また、幼稚園ウィークには多くの未就園児やその保護者の皆様にお越しいただき、とても有意義な時間を過ごすことができました。どの行事も無事に終了することができましたこと、あらためて保護者・地域の皆様方のご協力に感謝申し上げます。有難うございました。2学期もまだもう少し残っていますが、気を緩めることなく終業式の日まで保育を頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

さて表題の**免疫力**（めんえきりょく）、どこかで見たり聞いたりしたことありませんか。たまたま目にした情報サイトに書かれていました。大まかな意味として『体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体や毒素を異物（非自己）として認識し、生体を防御するためにこれを排除しようと働く力。「免疫力が上がる・下がる」「免疫力が高い・低い」などと表現し、免疫力の低下は生体が病気にかかりやすい状態をつくりだす』ということだそうです。**病気に負けない強い体**にするには要はこの「免疫力」をつけたらいいということなのでしょう。そのためには

- ・子どものうちから生活リズムを整えること。寝坊・夜更かしは禁物。睡眠時間をしっかりとること。
- ・免疫力をつける栄養や食材を普段の食生活に取り入れること。

「まごわやさしい（孫は優しい）」

**ま（豆類）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）し（しいたけ）い（いも）**

- ・薄着で**自律神経**の発達を促すようにすること。厚着は禁物。

その他にもいろいろ書かれていましたが、ちょっと薄着の部分を中心に読んでみました。その中で、人の体はもともと、自律神経の働きで寒い時や暑い時には体温調整できるようになっていますが、厚着に慣れてしまうと、この調節機能が鈍ってしまうように書いてありました。また、自律神経の働きが鈍ると、免疫力が低下して自然に治癒できるはずの病気がなかなか治らなかつたり、逆に免疫機能が過剰に反応してアレルギーを引き起こしたりもするそうで、体を自分で動かして遊べる年齢になったら、**大人より1枚薄着**を意識してみるのも良いことだそうです。さらに、一日一回乾布摩擦をすると自律神経を鍛えることができるそうです。

様々な体質の子どもがいるので、全ての子どもに当てはまるということではないでしょうが、ちょっと参考にしてみてください。ちなみに**竹谷幼稚園では、一年を通して半そで、半ズボン**を励行しています。よろしくお願いします。



クスでの登園をお願いします。

- ・薄着を励行しているため、基本的に半そで、半ズボンの着用をお願いします。

※体調不良の時は、衣服の調整をしていただいで大丈夫です。

※タイツを着用される場合は、くるぶしまでのレギンスを着用をお願いします。



## 【12月のねらい】

### 《年中組》

- 自分から進んで手洗いうがいをし、風邪予防の意識をもつ。
- 冷たい風や日差し、木々の様子などから冬の訪れを感じる。
- 友達と一緒に歌ったり、いろいろな楽器に触れてリズム遊びをしたりすることを楽しむ。

### 《年長組》

- 登園後や遊びの後など、丁寧に手洗いうがいをすることで、自分の身体を健康に保つ意識を高める。
- 北風や日差しなどから冬の訪れに気づき、季節によって身の回りの生活や自然が変化していくことを感じる。
- 学年・学級の友達と気持ちを合わせて歌や合奏を通す中で、心地良い音を感じたり、表現する楽しさを味わったりする。

### 【 個人懇談について 】

- ・ 12月5日(水)・6日(木)・10日(月)で行います。
- ・ 幼稚園で「さようなら」をしてから、お一人ずつ、お子さんの事についてお話をお聞かせください。
- ・ 日程表は、11月30日(金)の8:30に玄関に貼り出します。ご希望の日時に名前を記入してください。

### 【 発達相談員による教育相談 】

- ・ 日 時：12月11日(火)

※相談を希望される方は、時間調整の為、事前にお知らせください。



### 【 音楽会 】

- ・ 12月14日(金)に、音楽会を行います。
- ・ 詳細は、後日お知らせ致します。

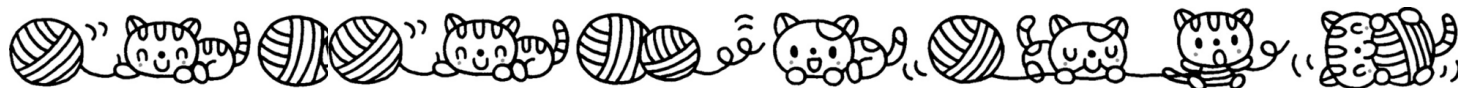


### 【 創立記念日 】

- ・ 12月12日(水)は、竹谷幼稚園66回目の創立記念日です。
- ・ 園児は休みになります。

### 【 お楽しみ会 】

- ・ ひと足早くなりますが、12月19日(水)にお楽しみ会を行います。歌ったりケーキを頂いたりして楽しい時間を過ごしたいと思います。
- ・ 竹谷っ子達のところへ素敵なゲストが来てくれるかもしれません。お楽しみに！！



～12月の行事予定表～

□弁当

④⑤絵本貸出

★保護者参加

☆希望保護者参加

日	曜	内 容	降園時間
1	土		
2	日		
3	月	身体計測 5歳児絵本最終日 □ ⑤	14:30
4	火	保健指導(食育) □	14:30
5	水	★個人懇談 月一回水曜日弁当 □	14:30
6	木	★個人懇談 4歳児絵本最終日 □ ④	14:30
7	金	わくわくランド	12:00
8	土		
9	日		
10	月	★個人懇談 □	14:30
11	火		14:30
12	水	第66回創立記念日	
13	木		14:30
14	金	★音楽会 わくわくランド	12:00
15	土		
16	日		
17	月		14:30
18	火	弁当最終日 □	14:30
19	水	お楽しみ会 誕生会	12:00
20	木	終業式	12:00

【12月分保育料などの口座振替について】

※12月の口座振替日は、17日(月)です。

期日の2～3日前には振り込みをしてください。間近な振込では引き落としができないことがあります。

事務の手続き上、できるだけ一回目で引き落とされるよう、ご協力お願い致します。



～冬季休業日～

・12月21日(金)～1月10日(木)は、冬季休業日(冬休み)になります。

・3学期の始業式は 平成31年1月11日(金)です。