



子育てつうしん

令和7年10月1日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

10月に入りましたが、秋とは思えない暑さが続いています。10月といえばハロウィン！子どもたちは、これからハロウィンに向けて、衣装やお菓子を入れるバッグを作る予定です。昼と夜の寒暖差も見られるようになってきます。体調管理に気を付けながら過ごしたいですね！

〈ハロウィンのおすすめ絵本〉



「ハロウィン！ハロウィン！／西村敏雄 作」

1歳から2歳くらいの小さい子向け絵本です！短めではありますが、ハロウィンの行事を手軽に感じることが出来る一冊です。学ぶというよりも、ハロウィンの雰囲気を楽しむことを目的に選ぶといいかも知れません。かわいい動物たちも登場するので、お化けなど苦手なお子様にもおすすめです。



「ハロウィーンってなあに？／クリステル・デモワノー 作」

子どもたちの、ハロウィンって何だろう…という素朴な疑問に答えてくれる一冊です。ハロウィンの由来や歴史など、分かりやすく教えてくれます。他にも、ハロウィンに関する絵本はたくさんありますが、この絵本は日本で最初に作られたハロウィンの絵本です。



〈自律神経とは…？〉

自律神経は、体の中の様々な機能を調節する重要な役割を果たしています。交感神経と副交感神経の2つの枝から成り、生活の中でのストレスやリラックス、消化などを調節しています。このバランスが崩れると、様々な体調不良が引き起こされる可能性があります。



〈秋の変化と自律神経〉

秋は、気温や湿度、日照時間などが変化します。これによって、子どもたちの体内時計や生活リズムに影響を与える可能性があります。さらに環境の変化などが重なると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

〈自律神経の乱れサインとケア〉

①体調不良…頭痛やめまい、吐き気などが頻繁に現れる。②睡眠障害…寝つきが悪くなる、夜中に目が覚めやすくなる。③集中力の低下…日常生活や活動に集中できなくなる。④過度の疲労…少しの運動や活動でも疲れを感じやすくなる。⑤イライラや不安…普段よりもイライラしたり、不安な気持ちが続く。自律神経の乱れをケアするには、規則正しい生活を心がけたり、適度な運動をしたりすることが大切です。また、食事に体の調子を整える、βカロテンやビタミンCを含んだ食材を取り入れることも有効です。親子で一緒に季節の移り変わりを元気に過ごしましょう。



ひばり保育園では、毎週月曜日と水曜日に園開放を行っています。
子どもに関するご相談がありましたら、お気軽にご利用ください。

