

## 育てよ「鏡野のよい子シリーズ」

### 毎日を元気に過ごすために

毎日を元気に過ごすためには、睡眠・食事・排泄などの基本的な生活習慣が身に付いていることが大切です。

私は、「調子が悪い」と言つて保健室に来た児童には、「何時に寝た? すつきり目が覚めた? 朝ごはん食べた?」と聞くようにしています。調子の悪いことと生活のリズムが関係していることも少くないからです。さらに、児童と接している中でもうひとつ、「排便習慣」が気になります。朝や昼に「お腹が痛い」と訴える児童が何人かいます。「朝、トイレに行つてきた?」と聞くと、「行く暇がなかった」とか、「行きたくなかったから行つてない」という返事が返ってきます。また、給食の後に行くという児童もいて、朝のゆとりがない様子が見られます。

すつきり元気に一日を過ごすためには、朝ゆづくりご飯を食べて、トイレに行くゆとりを持つことが大事です。それが、一日気持ち良く過

ごすことや、毎日の健康にもつながります。

生活習慣の基礎は幼少期のうちにつくられ、生活習慣の乱れによる影響を受けやすいのもこの時期です。そして、一度つくられた習慣を改善するには、エネルギーが必要です。例えば、眠い目をこすつていつもより五分早起きするだけでも一苦労です。そのため、生活習慣が定着する時期に、家庭での働きかけが大切だと感じています。

学校で、児童に生活習慣に関する呼びかけをすることはできますが、実践する場は主に家庭です。家庭全体でもう一度、朝の過ごし方について見直しをしてみませんか。学校と家庭が連携し合い、児童が元気に毎日を過ごすことができるよう、養護教諭という立場から支援をしていくたいと思います。

子どもたちの元気な笑顔をエネルギーの源に、私自身も毎日を元気に頑張ります。



## のびのびひろば

(奥津保育園)

### こんにゃくをつくったよ!



毎週水曜日は、畑の日!! 今年もいろいろな野菜を育てています。そして、立派なこんにゃく芋ができました。年長児が大事に畑から掘り起こしてきて、洗ったり皮むきをしたりしました。ミキサーにかけたり、先生達が一生懸命練ったりするところを「すごい、おもしろいじゃ。」と真剣に見ていました。最後に子ども達のかわいい手で優しく丸めて、湯で煮て出来上がり!! 少し柔らかかったけど「ほくらの作ったこんにゃくはおいしかったなー」と、おかわりをして食べました。

