2020年度 園だより 10月号

八日市めぐみ保育園　〒527-0029　東近江市八日市町8-28　℡(0748) 22-0659　fax(0748) 22-0752

≪園主題≫　光の子らしく歩きなさい（エフェソの信徒への手紙５章８節）

≪年主題聖句≫「喜びと平和とであなたがたを満たす。」（ローマの信徒への手紙　15章13節）

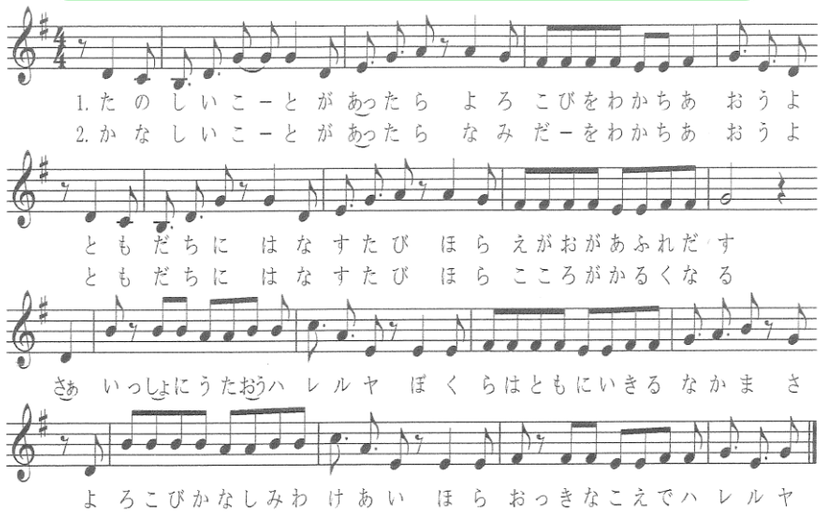
今月の聖句　「いかに楽しいことでしょう。主に感謝をささげることは」　詩編92編2

今年に入ってからというもの、新型コロナウイルス関連のニュースを見ない日はありません。その中で誰が使い始めたか、ソーシャルディスタンスという言葉が盛んに使われ飛び交っています。感染予防の観点から言うと、「飛沫の飛び交わない身体的な距離をある一定程度保つ」ことを指していうならば、本来はソーシャル（社会的）ではなくフィジカル（身体的）ディスタンスとした方が正しいのではないかと思います。しかし、ここではそんな重箱の隅をつつくようなことを言いたいのではないので、本題に移ります。

聖書には新約聖書と旧約聖書があり、旧約聖書という聖書はイエスさまが生きられた時代よりも前の時代に書かれた預言書や詩をまとめた３９書の書物を指して言うのですが、１０月の聖書箇所はその旧約聖書の中でも、神様の詩を集めた詩集である「詩編」に掲載されている詩の一つです。その前後の文と共に読むと、この詩編を記した詩人は「主の御名をほめたたえ、毎朝、主の愛を感じながらその日を迎え、毎夜、主に感謝を伝えることのできることはなんと楽しいことであろう。」と言いたかったのだろうと読むことが出来るのです。「主に感謝をささげることは」の「感謝」という語は、「告白」とも言い換えることが出来る語だそうです。ということは、つまり「いかに楽しいことでしょう。主に告白をささげることは。」と訳し換えることも出来るのです。私たちは、実際に神さまに感謝がどこまでできているのか、どこまで告白ができているのかと自らを振り返れば、口だけの感謝、告白になってしまっていることがいかに多いことかと気づかされるのです。

しかし、せめて朝の感謝は、今日も新しい一日を与えられたことに感謝をし、一日を前向きに明るい気持で過ごすことができるようにと願い、夜は、夜で過ぎた一日を振り返り、穏やかに満たされた一日を過ごせたことに感謝し、神さまに感謝、告白することにより満たされた思いで布団に入るという一日を過ごすと、安らかな眠りにつくことができるようなるのではと思うのです。このように神さまとのディスタンスを離すのではなく、近づけていけるよう祈りながら日々を過ごしていきたいと思います。

園長　川上　信

♪さんびか♪　「いっしょにうたおうハレルヤ」

就学検診の日程のお知らせ

年長児は予定しておいてください。

箕作小学校	１０月　１日
五個荘小学校	１０月１２日
八日市北小学校	１０月２９日
八日市南小学校	１１月２５日
湖東第２小学校	１１月２６日

◎　９月１日時点の住所で案内が送られています。問診票は日程近くになったら、保育園の方からお渡しします。

◎　引っ越しをされる予定がある方、現住所と違う小学校に行く方等おられましたら、必ず担任か主任にお伝えください。

１０月の予定

１日（木）　運動会現地リハーサル（幼児クラス）
３日（土）　運動会（幼児クラス）
６日（火）　歯科検診　９：３０～
７日（水）　誕生会
１４日（水）、１５日（木）園児検尿
１６日（金）　親子いも掘り（幼児クラス）
２２日（木）　秋の健康診断
２４日（土）　秋祭り（延期か中止）

＊９月のサッカーはありません。
＊第４週　　各クラス　身体測定
＊職員会議は９日（水）、２３日（水）です。

６時までのお迎えにご協力お願いします。

幼児クラス親子いも掘り

今年度はファミリーごとに時間差で親子で芋を掘るだけの活動となります。
ご参加、よろしくお願いします。
芋代は小羊会から出ていますので乳児クラスの子どもたちにも芋を持って帰っていただきます。１０月９日までに大きめのビニール袋に名前を書いて持ってきてください。

検討の結果、幼児うたとあそびの会の日程に延期もしくは中止にいたします。

１１月の予定

６日（金）　レッツゴーハイキング
４日（水）　誕生会
２４日（火）　収穫感謝礼拝
２５日（水）　大鍋大会
保護者研修会（未定）

健診等のお知らせ

★歯科検診　10月6日　9時30分～

延期になっていた、歯科検診を行いますので、お休みのないよう、また、遅刻されませんようお願いします。

★検尿　10月14日（水），15日（金）

検尿は、腎臓や膀胱が正常に働いているか調べるものです。
必ず決められたようにして提出していただきますようお願いします。

※容器の半分くらいまでおしっこを入れ、ふたをしっかりしめた後、容器ラベルを貼り付けてください。

★秋の健康診断　10月22日

園医である島田徹先生（島田医院）に来ていただいて行います。お休みのないよう、また遅刻されませんようよろしくお願いします。

ちゅーりっぷ組担任の橋本保育士は現在、妊娠中で安静が必要のため休職しています。
皆さんのお祈りに覚えていただけると幸いです。

１０月３日（土）は、いよいよ運動会です。例年、全園児で行っています運動会は、新型コロナウィルス感染予防の観点から、幼児クラスのみ、また、午前の開催でお弁当もなしでさせていただきます。競技や座席等も身体的距離が保てるような工夫をしながら、子どもたちにとって楽しい思い出になるように考えています。どうぞ、ご理解、ご協力お願いします。
　乳児クラスの子どもたちには運動遊びが楽しめるプレゼントを保育園と小羊会からさせていただきます。

第６８回 幼児運動会　１０月３日（土）9:30～12:00（予定）

場所：布引体育館　大アリーナ　幼児クラスのみ

～写真は、練習の様子です。～

～きくグループ　演技～

シンドバッドの冒険

練習
頑張ってます！

はこんでハコ

かけっこ

ねらえ、3点!

～小羊会競技～

綱引き

～きくグループ～

ファミリー対抗リレー

きくグループ　稲刈り

冬野菜植え

なぜ、季節の変わり目は体調をくずしやすい？　この季節に気を付けたいこと

　急に朝夕の寒暖差が激しくなりましたね。季節の変わり目は感染症などの病気にかかりやすく、子どもは大人より注意が必要です。また、不定愁訴（ふていしゅうそ）を訴える子どもも増えています。不定愁訴とは、なんとなくだるい、頭やおなかが痛い、やる気が出ない、気分が落ち込むなどの、原因がはっきりしないさまざまな身体の不調のことですが、それらの多くは自律神経の乱れによって起こるとも考えられています。人には生命維持のために、外気温の影響を受けないよう、暑い時は体から熱を放出し、寒い時は熱を生み出して、体温を調節する仕組みが備わっています。温度差が５度から７度以上あると、その調整がさかんになり自律神経への負担が高まります。
　自律神経の乱れは、寝不足や運動不足、栄養のかたよりなど、生活習慣の乱れによって起こる場合と、ストレスなどの精神的な要因によって起こる場合、あるいはその両方の場合があります。

体質の改善を図るために…
・適度な運動を習慣に
・寝不足にならないように早く寝かせる
・自律神経を整えるために、朝は決まった時間に起こす
・明け方に身体を冷やさないように
・朝食をしっかり食べさせる（献立は栄養をまんべんなくとれるように）

　また、汗を出す汗腺は、運動をしたり暑い場所にいたりすることで鍛えられますが、エアコンで室温をコントロールされた、快適な場所に常にいたり、寒いからといって厚着をしてしまうと、汗腺が発達せず、また暑さ寒さの変化による副交感神経のスイッチのオン・オフが行われにくくなることから、体温調節がしにくい体質となってしまいます。暑くなったら一枚脱いで薄着にすることで対応しましょう。

　環境の変化に身体がすぐに対応できるように、体質を変え、また生活を改善することが大切です。子どもだけでなく、大人も同じように心がけて、家族みんなで季節の変わり目を元気に乗り切りたいですね。