



管理栄養士：関灘先生の冬太りを避ける方法

暑い日が過ぎ去り、過ごしやすい日が増えてきました。

秋の到来ですね！

一般的に「秋」と呼ばれるのは、9月～11月。

この時期は「スポーツの秋」だけでなく、「食欲の秋」でもあります。

秋に食欲が増すのは、様々な美味しい食べ物が旬を迎えることだけでなく、カラダの機能も関係しているといえます。



人間のカラダは、冬に備えてエネルギーを蓄えようとします。

そのため、食欲が旺盛になり、体脂肪が増えやすくなります。

また、冬の寒さに負けて体温が下がらないように、

エネルギーをたくさん放出することで、体温を保とうとします。

この働きを**基礎代謝**と言います。

基礎代謝が高くなればなるほど、冬のエネルギーが必要に。

とはいえ、代謝がいいと言っても

何もせずにただ食べていたら太ってしまうおそれもあるので**要注意！**



夏が終わり秋になるころが、

1番基礎代謝が高まるので、運動することでさらに基礎代謝アップに繋がります。

秋にスポーツを取り入れることで、冬太りが撃退できるかも？

基礎代謝を高めるために効果的なのは、

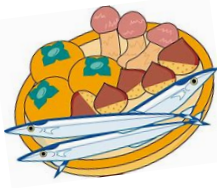
ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動といわれています。

サッカーや野球などの激しい運動でなくても大丈夫です。

紅葉を楽しみながら**散歩する程度**でも

「普段より多めにカラダを動かすこと」を心がけてみてください。





10月といえば・・・



10月といえばで思い付く物たくさんありますよね。
食欲の秋、スポーツの秋、紅葉、ハロウィンなど。

今月末には各園でハロウィンパーティーが予定されていると思います
ので

ハロウィンについて少し豆知識を載せたいと思います！
(知っている先生方も多いかも笑)

☆そもそもハロウィンって何？

ハロウィンとは基督教の「万聖節」と言う祝日の前夜祭です。
古代ケルト人が起源といわれています。
その昔ケルト人の年末は10月31日だったのです。
この日は秋の収穫祭が行われていましたが、
黒猫を連れた魔女や悪霊が悪さをすると信じられ、
秋の収穫を祝うとともに
悪い霊を追い払う宗教的な意味合いのお祭りも行われていたのです。
そのお祭りが現在のハロウィンの行事として残っていったのです。



☆ハロウィンの語源は？

ハロウィンは英語表記で{Halloween}と書きます。
神聖な「hallow」と夜「evening」が合わさり{Halloween}となりました。
※諸説あり

☆ハロウィンになぜ仮装するの？

死者の魂がこの世に戻ってくる中に、
悪霊や魔物も一緒にこの世にやってきて
あの世へ連れて行こうとするので、
お化けの格好をして悪霊や魔物の仲間だと思せませす。
そうすれば仲間だと思った悪霊や魔物達は襲ってきませんし、
魂を取られることもありません。
また、この世にきた魔物達が、



各園のヒヤリハット報告

●西明石園

- ベビー椅子に1歳児が座っていたが、途中立ってベビー椅子が倒れていた。椅子に立たないように、注意深く見守る。
- 1歳児粘土遊び中、粘土を口に入れてしまった。小さい子の傍につき良く見ておくようにする。
- 1歳児が1歳児を噛んだ。噛まれた園児は泣かなかった為気付かなかった。家庭でもよく噛むため、特に注意しながら見守る。
- 給食準備時、椅子の足に足が引っ掛かり転倒した。上手にこけた為怪我はなかったが、テーブルの間隔が近く、通り道が狭かったので、子どもが通りやすいようにセッティングする。
- 3歳児と4歳児がお互い走っていて、衝突し尻もちついた。言えば理解できる年齢なので、走ってはいけない事をしっかり伝え見守る。



●明石伊川谷園

- 1歳児が歯ブラシを口に入れたまま走っていた。一緒に歯磨きをする。繰り返し声掛けをする。
- 1歳児が玩具のカゴの上に乗ろうとしていた。遊び方、してはいけないことを伝える。

●西宮園

- 玄関と保育室の境界にある柵に子どもが体重をかけ外れた事が2回あった。
- 子ども同士手を繋いで歩くと、道の真ん中に徐々に寄って行ってしまう2歳児がいる。

●川西能勢口駅前園

- 横断歩道の途中で立ち止まる子どもがいた。信号のない所であったが、車が来ると危険なので早めに渡る事を話した。
- 部屋内で体操をしている時走ったりぐるぐる回ったりしてぶつかりそうになった。

●西明石駅前園

- 0歳児がベビーチェアから身を乗り出して転落。おでこを床に打ち付け痣ができる。すぐに冷やして様子を見た。動きが活発になってきているので、ベビーチェアを使用するときは必ず職員が傍についているときのみにする。
- 1歳児が何もしていない2歳児の顔を引っ掻き、傷ができる。体調不良で欠席しており、久しぶりの登園に朝からイライラしている様子だったので、その日の子どもの状態も把握しながら関わっていくようにする。

●道場南口園

- お昼寝の布団を敷くときに、重なっている布団の上に飛んで登ろうとする子どもがいて、躓いてこけた。布団を敷くときは子どもたちをしっかりと集め、絵本などを読むなどして環境を整えてから布団に向かうようにする。

○おやつ準備をして、子どもたちをトイレに行かせている時、1人の子どもが棚の上のおやつを椅子を持ってきて取ろうとしていた。どんな時でも子どもから目が離れることのないよう、保育者は連携を取って子ども一人一人を見守る。

●宝塚南口園

○水遊びで出入りしている時に、扉が閉まり指を挟むことがあった。
○背中を噛む。
○給食を運搬するカバンがかびている。

●西宮えびす園

○トイレのドアが開いたままになっていて、子どもがトイレの水を触ろうとしていた。使わないときは中に子どもがいないことを確認して、ドアを閉めるようにする。
○戸外遊びの際、子どもが一人で川の付近へ行きそうになっていた。戸外遊びの際は保育者が分担して、子どもの姿を広く見ることができるよう配慮をする。川の側に保育者が立てるようにする。

●西明石第2駅前園

○お友達と玩具の取り合いになり、手が出そうになった。職員がすぐ間に入ったので未然に防げたが、手を出してしまわないように注意をし、口で「やめて」や「貸して」と言うように伝えた。
○戸外遊びの時に、よそ見をして走っていてお友達とぶつかった。しっかりと周りを見るように伝える。

●神戸枝吉園

○アレルギーのある園児が、アレルギーが入っている食事に近づこうとした
○4人乗りバギーに自分で入ろうとした。
○0歳児が歩行中に急に転倒して机の角に頭をぶつけそうになった。
○午睡中に休職の果物を口に含んだまま就寝しようとする園児がいた。

●さんだ南が丘園

○公園にお散歩に行ったとき、遊具の上にバランスを崩して落ちてしまった園児がいた。ケガはなかったのが良かったのですが、気を付けていかないといけないと思った。
○バスDE公園に行きましたが、新しいバスの空調が全く効いておらず・・・子どもたち顔真っ赤で汗だくで1人の子がぼーっとしてドキッとしました。洋服1枚脱がせ、靴と靴下も脱がせました。
○体操の時、園児2人が走って頭をぶつけてしまった。大きなけがにはならなかったが、ヒヤッとした。

各園から様々なヒヤリハット報告がありました。皆さんで確認しあいをして共有し、予測される危険を取り除くようにしましょう。



かたつむりランドでは
キャリアアップのための研修受講を定期的に行っています。

○9月度研修

- ・保育所職員専門研修会
西宮市 研修会場：西宮市役所
9/3（火）食育研修会 研修受講者：水谷美華
- ・認可外保育施設職員向け研修
明石市 研修会場：明石市防災センター
9/7（土）救急救命講習 研修受講者：横田紀子
研修会場：あかし保健所
9/21（土）感染症の対応について
研修受講者：大西めぐみ、薄井しおり、梶原まい
- ・保育士等キャリアアップ研修
西宮市私立保育協会 研修会場：武庫川女子大学
9/21（土）研修時受講者：山下和美、稲野公子、村瀬友実、堂本さゆり

