

令和4年10月4日

保護者の皆さんへ

しらぎく幼稚園
園長 東海林 肇

園長だより「かけはし」

朝晩は涼しくなり、虫のなき声に秋を感じます。10月21日(金)に行われる「運動会」に向けて、子どもたちは元気に走ったり演奏をしたりして、頑張っています。今年の運動会は、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年同様、分散方式で行います。時間帯は9時から年少・最年少、11時から年長・年中が行います。詳細は別紙、運動会用のたよりをご覧ください。当日は子どもたちの応援をよろしくお願いします。

9月は、学級閉鎖、学年閉鎖と、依然として新型コロナウイルス感染症の影響により、園の活動にも支障が出てしまいました。現在は多少落ち着いていますがまだまだ先行きが不透明です。そしてこれから徐々に寒くなる季節を迎えます。3年前まではインフルエンザが流行したりしましたが、コロナも含めまだまだ安心はできません。園の方でも予防の観点から細心の注意を払って参りますが、各家庭におかれましてもお子さんの健康には十分留意されますようよろしくお願いいたします。ただ、登園したお子さんは、いつものようにパワフルに動き回り、楽しく過ごしております。



「スポーツの秋、マスクの秋」

階段を上ったり、少し走ったりして息が切れる場合運動不足を感じると思います。そしてもう一つ不足していることが・・・。ここ3年ほどは新型コロナウイルスの影響で、マスクをつけたままの時間や、直接的に人と関わらない時間が昔に比べぐんと増えました。そのせいで“顔の運動不足”の人も増えてきたようです。あんなにハリがあった顔が、顔を動かす機会が減ると、表情筋とよばれる筋肉が衰えて、たるみやしわといった“マスク老化”が進んでしまっている場合があります(みなさんは大丈夫だと思いますが)。マスクをしていると、口を動かす機会(あるいは会話をする機会)が減ったり、「どうせ見えないから」と口元がゆるみっぱなしになったりしがちですが、それこそがマスク老化のもとです。顔の運動不足によって表情筋が衰えたり、ゆるんだりすると、たるみやしわ、むくみにつながってしまうのです。そうならないためにも、日ごろから表情筋を鍛える意識をもち、家族で過ごす時間が一番多いと思いますのでその時に口を大きく動かす習慣をつけると、あごまわりのラインもすっきりしてハリのある顔に戻っていくようです。秋は体を動かすとともに、顔もしっかり動かしてすっきりした体やフェイスラインを作り出してください。食欲の秋に走りすぎるのは少し怖いですね。