



てんとんだよい

児童発達支援

令和 7 年 11 月 25 日

放課後等デイサービス

てんとん♪ 1くみ・2くみ

NO.68



足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉や頬を刺す木枯らしに、冬の訪れを感じるこの頃。てんとん前は今年も立派に紅葉しています🍁。一年の総仕上げ色々整理していきます。またインフルエンザが猛威を振るっています。体調崩さないよう、手指消毒を徹底します。 施設長 峯野



今月の様子

1くみ

みかん狩りでは『このみかん美味しそう!』『甘い!!』『いっぱい食べれた!』など楽しくいただきました。満腹の後はアスレチックで体を動かして遊びました。みなくなる運動会では他の事業所のお友だちや保護者の方と、でか短パン競争や綱引きなど沢山の種目で競い合いました。大いに盛り上がりました!

2くみ

手洗いに加えてうがいと手指消毒で感染症対策を行っています。知育では透明容器の縁近くまで入れた水をこぼさずに底の物を取り出す方法を、皆で意見を出し合いながら試行錯誤して大盛り上がりとなりました。また、カラフルなキャンドルを製作し、願い事を添えました。室内に飾り、クリスマスの雰囲気が高まってきました。

おしえて!くまてん



交感神経と副交感神経

私たちの体には、自律神経というものがあり、交感神経と副交感神経が主に働いています。

- ・交感神経は「活動モード」。
- ・ストレスや緊急時に働き、心拍数や呼吸が速くなり、エネルギーを必要な部分に送ります。身体をすぐに動ける状態にします。
- ・副交感神経は、「リラックスモード」。
- ・休息や睡眠中に活発になり、心拍数や呼吸をゆっくりにして、消化を促進し、身体の回復を助けます。

この2つの神経は、体の中でバランスを取って、活動と休息を調整しています。ストレスを感じすぎると交感神経が過剰に働き、リラックスしすぎると、副交感神経が優位になりすぎるため、適切なバランスが必要です。



みかん狩り
&
みなくなる運動会