

7月聖徳保育園だより

日ごとに日ざしの強さが増し、帽子が手放せない季節になりました。子どもたちは元気よくいっぱい汗をかいてあそんでいます。この時期特有の感染症が流行しやすい時期でもありますので、引き続き、手洗い、うがい、こまめな水分補給、着替え等をしてから、快適に過ごせるよう努めていきたいと思います。

七夕

織り姫と彦星が年に一度会える七夕の日。七夕飾りを作りながらその由来を知っていくと、七夕への興味も深まっていきそうです。夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもいいですね。。



七夕飾りの由来

天に向かって真っすぐに伸びる笹は、織り姫や彦星まで願い事を届けるといわれています。七夕飾りに込められた願いも伝えたいですね。

折り鶴：家内安全・長寿祈願

ちようちん: 神様が、短冊に書かれた願いを夜でも読めるように

輪飾り：人とのつながりや夢が続くように

網：豊漁・福を集めるなど

※由来には諸説あります。



海の日

7月第3月曜日は「海の日」です。海の恵みに感謝したり、海で遊ぶときの注意や津波が起きたときの避難のしかたなどを考えたりして、海についていろいろな興味や知識を持つ機会にしましょう。



子どもの水分補給

人間は熱くなり過ぎると、汗をかくことで体を冷やし、体温を一定に保っています。子どもは活動量が多くて体温が上がりやすく、体に必要な水分量も大人より多いけれど、汗をかく機能は未成熟。こまめに水分を摂取する必要があります。水遊びの前後も忘れずに、のどが渇く前に必ず水分補給をしましょう。



紫外線に気をつけよう

子どものころに紫外線を浴びすぎると、何十年もたってから健康状態に影響が出てくることが、最近わかってきました。子どもたちは戸外遊びが大好きですが、戸外では必ず帽子をかぶり、できるだけ日陰で遊んだり、日焼け止めクリームを塗ったりして、紫外線対策をしておきましょう。



夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかに「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをする、しっかり食事をとる、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、ふだんから免疫力を高めて予防しましょう。



食事のあいさつ

食事の前後には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。

「いただきます」は、自然の恵み（動植物の命）を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。「ごちそうさま」は、「馳走ちそう」（走り回る）という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。



ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。



夏を乗り切ろう!

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。



トウモロコシ

栄養価が高く、食物繊維の豊富なトウモロコシは、鮮度が命といわれています。収穫後24時間たつと栄養と味が半減するそうですので、朝にみんなで皮むきをし、おやつに丸かじりをしましたよ。黄・白の二種類の実を食べて味比べ。「しろがぁまい!」など、子どもたちは、甘みをしっかりと感じ取りながら、口いっぱい頬張っていました。



寝冷えしないように

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝のときなどは、つい油断しておなかにも何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が出てきます。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを掛けるようにしたりして、気をつけましょう。



あせも

汗をたくさんかく季節です。汗をかくと肌にゴミやあかがたまり、あせもができて
すくなります。タオルでふく・シャワーを浴びる・着替えをするなどして、清潔にす
ることが大切です。そでが付いた服を着るようにすると、わきの下の汗を吸い取つて
くれます。



片付け上手になるには？

夏休み中に気になるのが、おもちゃの散乱。いつでも目の前の遊びに夢中な子どもたちは、片付けの必要を感じていないのかもしれません。遊び終わったら、一緒に片付けをしましょう。「曲が終わるまでにお片付けしよう」など、ゲーム性を盛り込むと効果アップ。少しでも片付けられたら褒めることも忘れずに!



室内でも運動遊びが

子どもの体の育ちには、体を動かしてよく遊ぶことが大切です。立つ、座るといった動作の他にも、またぐ、しゃがむ、押す、バランスをとるなど、様々な動きを体験できるようにしています。たとえばしっかりめの箱を用意すると、箱を押して歩く、またいで中に入る、中でしゃがむなどの動作を引き出せるので、ご家庭でもおすすめです。

