

7月 はとぐみだより



岐阜市大門町1番地 **聖徳保育園**

梅雨が明けるまでは、ムシムシして湿度の高い日が続きますが、雨の合間に見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。日に日に暑さが増していますが、子どもたちは元気いっぱいです。汗をかきながらも笑顔であそんでいます。暑さが続くとまだ体力のない子どもたちは疲れやすくなったり、睡眠不足や食欲不振がすぐに体調に響いてしまいます。暑さに負けないように体調管理をしっかりし、水分補給や休息をとりながら過ごしていきたいと思います。

ねらい

☆体調を崩しやすい時期なので、一人一人の健康状態に留意し、涼しく快適に過ごせるようにする

☆保育士や友だちと水あそび、砂あそびなど心地よい感触を楽しむ

今月の予定

- | | | | |
|--------|------------------------|--------|---------------------------|
| 1日(火) | 七夕笹飾り | 16日(水) | 避難訓練 |
| 2日(水) | 歯科検診
交通安全教室(10:00～) | 17日(木) | プール開き |
| 3日(木) | 発育測定 | 19日(土) | 園内外消毒 |
| 5日(土) | 園内外消毒 | 21日(月) | 海の日 |
| 7日(月) | 七夕 | 22日(火) | すくすく親子教室
済美高校生実習(～28日) |
| 8日(火) | すくすく親子教室
誕生児写真撮影 | 26日(土) | 夏まつり |
| 12日(土) | 園内外消毒 | 29日(火) | 誕生会 |
| 15日(火) | すくすく親子教室 | 31日(木) | 本堂参拝 |



こまめに手洗いを！

保育園では、手洗いの習慣をきちんと身につけられるよう、毎日子どもたちと一緒に手洗いをしています。みんなで感染予防に努めましょう。

熱中症に気をつけましょう

これからの季節、とても気になる熱中症。1歳児クラスの子どもたちでも「お茶飲む？」と聞きながら水筒を見せると、うなずいたり、「ちょうだい」といって近寄ってきます。水分は少量ずつをこまめにとりながら、汗を上手にかけるようにしていくことが大切です。また、子どもは大人に比べて体温調節機能が未熟で体に熱がこもりやすく熱中症になるリスクが高いため、室内で過ごす時、エアコンは温度設定に気を付けて常につけておくのがいいでしょう。

水分補給をしましょう

子どもは大人と比べると汗やおしっこの量が多いので、これからの暑い時期には水分不足になりがちです。外あそびの跡やお風呂上がりなどこまめに水分をとりましょう。

炭酸飲料や果汁のジュースなどの糖分の多い飲み物はなるべく避けて、普段は麦茶や水を少量ずつこまめにとるようにしていきましょう。

夏にかかりやすい病気！！

※プール熱(咽頭結膜炎)

アデノウイルスによって起こり潜伏期間7日くらい。

○発熱、のどの痛み、目に充血が見られプールを介して移ることが多い病気です。

※手足口病

コクサッキーA群ウイルスに起こり、潜伏期間3～6日。

○手のひら、足の裏、口の中あるいは膝やお尻などに、小さな水疱や赤い発疹ができます。水疱は一週間ほどで消えます。

○口の中に痛みがあり食事が取りにくくなるので、酸味のある食べ物は避けます。口当たりがよく少量でカロリーのある食べ物とともに水分をこまめにあげるとよいでしょう。

※とびひ

黄色ぶどう球菌による感染症で、感染力が強いのが特徴。

○小指の頭くらいの膿水疱ができ、かゆみのため、かくと赤くただれ、ジュクジュクと肌が湿ります。

○虫さされから、とびひになることもあります。虫にさされたら、そのままにせず、こまめに軟膏をつけ、かゆみをおさえましょう。

○とびひになったら、ガーゼなどで保護し早めに受診してもらいましょう。また、爪が伸びている子は短く切るようにしましょう。



水あそび



子どもたちが大好きな水あそびが始まります。元気に楽しくあそぶためにも、毎日朝ごはんをしっかりと食べ、排便、検温を忘れないようにしましょう。また、早寝、早起きをして規則正しい生活を心がけましょう。

水あそびが出来る日は、カードに印を押し、検温を必ず記入してください。よろしくお願いします。

夏野菜を食べよう

暑い日の食事は、ソーメンや冷たいソバなど調理が簡単で食べやすい物に頼りがちですが、栄養バランスを考えないと夏バテになってしまいます。トマト、ピーマン、カボチャ、キュウリ、ゴーヤ、オクラなど、栄養価の高い旬の野菜を食べて、健康に夏を乗りきるようにしましょう。



室内でも運動あそび

子どもに体の育ちには、体を動かしてよくあそぶことが大切です。立つ、座るという動作の他にも、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。



夏の午睡

乳幼児期は、体の発達の過程で汗腺がつくられます。汗をかくことは大切なことで、それによって体温を調節する機能が発達します。蒸し暑い日が続くと、食欲が落ちたり、睡眠がとりにくかったりすることがあります。クーラーの風が子どもに直接当たらないようにする、眠ったら消すといった工夫も必要です。大人が「涼しい」と感じているとき、子どもは冷えすぎている場合もあるので注意しましょう。