

8月聖徳保育園だより

毎日暑い日が続き、夏本番です。先月末に開催した夏まつりでは、ヨーヨーつりやコーナーあそび、動くおもちゃを作ったり、先生たちの劇を見たりして、ご家族で楽しく参加していただきました。7月から始まったプール遊び、水遊びは、友だちと一緒に水の気持ちよさを感じながら笑顔が溢れます。あまりの暑さから活動が制限されてしまいますが、暑さ対策を行ないながら、夏ならではの体験を取り入れていきたいと思います。

1.夏の天気

8月は急に天候が変化して、『ゲリラ豪雨』や『落雷』が多く発生します。夕方は特に雨が振りやすいので、傘やレインコートなど雨具を携帯することがおすすめです。



2.カミナリが鳴ったら…

雷は高いところに落ちる性質があります。雷と同時に大雨が降っていることが多いため、雨をよけて木の下や建物の軒下に入りがちですが、とても危険です。車や建物の中に避難しましょう。車や建物がない場合は、「雷しゃがみ」が有効です。

「雷しゃがみのやり方」

1. 頭をできるだけ低くしてしゃがむ。
2. 両手で耳をふさぐ。
3. 両足のかかと同士を合わせ、つま先で立つ。

木や電柱などの高い物から4m程度離れた所でしゃがみましょう。



3.お盆休みの過ごし方

お休み中は生活リズムがいつもと変わるため、生活リズムが崩れがちです。普段どおりの時間に早寝早起きすることや、1日3食を摂る、十分な睡眠を摂るなど、健康的な生活を送るように心がけましょう。また、夏まつりや行楽地など、人が多い場所へ出かける場合は、迷子や事故・怪我に十分気をつけましょう。



旬の食材で夏バテ防止

猛暑が続くと胃腸が弱り、食欲が落ちますね。夏バテを防ぐには、旬の食物をとりましょう。水分を多く含んだトマト、キュウリ、モモ、スイカなどは、火照った体を冷やす効果があり、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分は、胃の粘膜を保護します。栄養バランスの良いカボチャやアユなども、昔からよく食べられてきました。



キュウリを食べよう

キュウリは、成分の約95%が水分でできているため、夏の暑さで火照った体を冷やす効果があり、水分補給にもピッタリ。また、よくかんで食べることで食物繊維が歯垢を落とし、ビタミンC、ビタミンK、カリウムという栄養素は歯の健康を守る役割があります。毎日の夏の食卓に上げたい一品ですね。



日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

「予防のポイント」

- ・炎天下であそばない日ざしが強いは午前10時ごろから午後2時ごろは。この時間帯の外あそびを30分ほどで切り上げて。
- ・ベビーカーは短時間でベビーカーはアスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。
- ・外と家との温度差に注意涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。
- ・子どもを一人にしない子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。
- ・つばの広い帽子をかぶる頭だけでなく、後頭部や首も日光から守りましょう。
- ・こまめな水分補給少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

1. 涼しい場所に移動する風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外します。
2. 体を冷やすぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
3. 水分を少しずつ与える麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながらにしましょう。

注意!! 39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がない場合は危険です。ときは救急車をよびます。



夏休みは、お手伝いにチャレンジ

お手伝いは、子どもが自らやりたがるときが教えどき。「自分でやりたい」という気持ちを尊重し、自立に向けてサポートしましょう。洗濯物を畳む手伝いなら、まずゆっくりと見本を見せ、やり方を教えます。その後は口を出さず、子どもに任せることがポイント。自分で判断し、主体的に行動することで自主性が育っていきます。



夏の草で遊ぼう

- ・オジギソウ: 触ったところから、次々に葉が閉じていきます。"おじぎ"をしているように見えます。
- ・オオバコ: 茎を長めにちぎったら、2本を絡ませて引っ張り合います。切れた方の負け。
- ・エノコログサ: 穂の先を下に向けて握ります。軽くにぎにぎしていくと、穂が生きているみたいに上がってきます。

