

6月聖徳保育園だより

夏至に向け、日増しに昼が長くなってきました。温度、湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。雨上がりの園庭であじさいを見たり、かたつむりを見つれたり、この時期ならではの楽しさをたくさん見つけていきたいと思います。

梅雨を清潔に過ごそう

梅雨入りし、蒸し暑い季節がやってきました。登園時に雨で服がぬれたときや、じっとりと汗をかいているときは、エアコンで体が冷えないよう、すぐに着替えるようにしています。また、夏場はシャワーや沐浴をして汗を流します。着替えを多めに、タオルも毎日持って来てくださいね。



夏至について

夏至は1年のうち、昼間がいちばん長い日。今年は6月21日(日)が夏至の日です。緯度によって違いますが、日の入りが19時頃になるので、つい外で長く遊んでしまいがちですね。夏至は梅雨の最中ですが、ちょうどこの頃、梅雨もいったん中休みすることが多いそうです。



食中毒に気をつけて

ジメジメした梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラなど細菌性の食中毒に要注意。食材の保存や調理において衛生面に気をつけるのはもちろん、子どもたちにも手洗いの重要性についてあらためてお話しする予定です。



時の記念日

671年、天智天皇が中国から伝わった漏刻という水時計で初めて時を知らせました。それを太陽暦に直した6月10日は時の記念日です。時間の大切さを広めるため、大正時代に制定されました。園でも「みんなは何時に起きているの？」など時間について話し、時間の大切さを一緒に考えたいと思います。



丈夫な歯をつくるには

歯は一生もの。乳幼児期からケアし大切にしましょう。丈夫な歯をつくる代表的な栄養はカルシウム。チーズや牛乳、じゃこをご飯と混ぜるなどして、毎日とする習慣をつけたいですね。また、よくかんで食べることも効果的。一度に30回を目安に、おうちの方も一緒に頑張ってください。



大きくなあれ！夏野菜

夏野菜が太陽の光を浴びてぐんぐん育っています。「ナスのはな、むらさきだ」「オクラのはっぱ、てよりおおきい！」など、発見を伝え合う子どもたち。元気のないトマトの苗は、日当たりの良い場所に移したり、枯れ葉を取ったりと、図鑑やおうちの方の話を参考に、みんなで試行錯誤して育てています。



(感染症) 手足口病

口の中や手足などに水疱性の発疹が出ます。かかりやすいのは乳幼児。有効なワクチンはなく、飛沫感染や接触感染するので、園でも広がりやすい病気です。ほとんどの場合、高熱が出ることもなく数日で治りますが、まれに重い合併症が出ることもありますので、注意してあげてください。



効果的な水分補給って？

日中は蒸し暑く、汗をかくようになりました。熱中症予防として大切な水分補給ですが、体が水分を吸収できる一回の量は200~250mL。喉が渴いたときにたくさん水を飲んでも、その量以外は排尿で出てしまいます。時間を決めて、コップ一杯分ずつの水分を、こまめにとるようにしましょう。



父の日とは

お父さんに感謝をし「ありがとう」を伝える日。由来には諸説ありますが、母の日に習ってアメリカで始まったという説が有力で、世界各国いろいろな時期に父の日が制定されています。日本では6月の第3日曜日と決まっており、今年は21日が父の日。発祥であるアメリカと同じ日です。



衣替え

6月1日は衣替えの日。じつは平安時代に中国から伝わった宮中行事のひとつです。今は気候も違うので、同じ日に一斉に衣替えをせずにようすを見ながらかまいません。半袖にして、少し肌寒い日は長袖にしても大丈夫です。子どもたちと話し合いながら、お着替えの習慣もつけて快適な毎日を過ごしたいものです。



ボタンできるかな？

指先が器用になる3歳頃からは、ボタンの留め外しができるようになります。パジャマのボタンは小さくて苦戦していても、フェルトをボタンで連結する車のおもちゃでは、長くつなげたくて頑張っている様子もよく見られます。穴が大きめなので、するりとボタンが入り、達成感が得やすいようです。



傘のお約束

傘の使い方についてご家庭でも話し合いをお願いします。雨が降っていない日に、一度、練習をしてみるのもおすすめです。お約束は5つ。守ってくださいね。

- ①傘をさしているときは人から少しだけ離れて歩く。
- ②傘で遊ばない。
- ③傘を振り回さない。
- ④使わないときは先っぽを下に向ける。
- ⑤傘を持ったまま走らない。

