

## 7月聖徳保育園だより

どんよりした雲を吹き飛ばすほどの子どもたちの笑い声が園内に響き渡っています。梅雨から夏にかけて気候の変化を大きく感じる時期です。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。

### 七夕

天の川やちょうちんなど、色とりどりの七夕飾りを作りました。短冊にはどんな願い事を言こうかと話が弾んでいました。昔は機織りが上手な織り姫にちなんで、手習い事の上達を願う風習があったそうですよ。みんなの願い事は何でしょう。登降園時など、ぜひ、お子さんの短冊を探してみてくださいね。



### 海の日 (7月20日)

7月第三月曜日は「海の日」です。“海の恵みに感謝する日”として作られました。周りを海に囲まれている日本は、海からたくさんの恵みを受けています。是非、ご家族でも海の生き物や楽しみ方を話し合ってみてください。また、海で遊ぶときの注意や津波が起きた時の避難の仕方などを考えたりして海について色々な興味や知識を持つ機会にしていきたいですね。



### プール開き

夏の日差しが輝きはじめ、いよいよプール開きです。子どもたちが水と仲よしくなって「水が頭にかかっても平気」「水は気持ちいいね」と水遊びを楽しめるようになることを願っています。遊んだあとは、水分補給と休息。ご家庭でも早めに就寝し、翌日も元気に過ごせるよう、健康管理をよろしくお願いいたします。

プール開き 7月1日



### プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。  
元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

#### □熱は何度ですか?

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

#### □食欲はありますか?

#### □前日、よく眠れましたか?

#### □目やにや充血はありませんか?

朝だけの目やにに心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

#### □せき・鼻水は出ていませんか?

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

#### □皮膚に異常はありませんか?

傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

毎日プールカードの記入を忘れずに。

少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。



### 暑さ指数をチェック

熱中症の原因の7割が気温だけでなく、湿度の影響を受けているといわれています。人は汗をかくことで体温を下げますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温調節が難しくなります。“暑さ指数”は、湿度と気温・輻射熱の影響を取り入れたもの。環境省の熱中症予防情報サイトなどでチェックできます。



### 水分補給を忘れずに

日ごとに暑くなり、梅雨明けも間近のようです。

子どもたちもますますパワーアップ! 気がつくとい汗びしょりという場面も増えてきました。汗をかいたまま遊びに夢中になっていると、思いがけず脱水症状を起こしてしまうことがあります。子どもは、水分不足に気づかなかったり、伝えられなかつたりすることもありますね。園でも定期的な水分補給や着替えなどを心がけ、今年の夏も元気に乗りきりたいと思います。



### 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のが、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

夏かせ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。手洗いやうがいをし、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。



### 夏の造形遊び

泡遊びやフィンガーペイント、泥んこ遊び、低年齢なら寒天や氷遊びなど、夏の造形遊びは、全身で感触遊びを楽しむ絶好のチャンス。その感触をひたすら味わったり、関わり方を変えて実験してみたり。不思議に感じ、やってみて、発見する。遊びの中で多くのことを学びます。



### クッキング! ひんやりゼリー

□当たりの良いゼリーは、暑さで食欲が落ちる夏のおやつにピッタリ。粉ゼラチンと好きなフルーツを用意して、子どもと一緒にレッツクッキング!  
ジュースや牛乳で着色したり、トッピングをアレンジしたりしても楽しいですよ。ビタミンパワーで夏をのり切りましょう。



### おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す

※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える

※タンパク質がたくさん!

