

8月聖徳保育園だより

真夏の日差しが園庭を照りつけ、もうしばらくの間、暑さとお付き合いが続きそうです。子どもたちは栄養満点の夏野菜を食べて元気いっぱいです。7月からはじまったプールあそび、水あそびでは玩具を使ってあそんだり、先生や友だちと水のかけあいっこをしたりして楽しんでいます。暑さ対策を行いながら、夏ならではのあそびを楽しんでいきたいと思います。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

- 1. 水分補給**
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- 2. 皮膚のケア**
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
- 3. 紫外線対策**
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
- 4. 室温管理**
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。



日焼けについて

デリケートな乳幼児の肌は日焼け対策が必要です。帽子やベビーカーの日除けカバーなどでまずは紫外線を防いであげましょう。また日焼け止めを塗るのも効果的です。それでも日焼けをしてしまったら、水で濡らしたタオルで冷やしてあげたり、ぬるま湯のシャワーを。その後はローションなどで保湿します。



ふれあい遊び♪

「本橋こちょこちょ」などのふれあい遊びは、赤ちゃんから5歳児までおすすめです。大好きな人とのスキンシップは子どもに心地良い刺激を与え、信頼関係を深めます。ふれあい遊びは道具いらずで、どこでもいつでも楽しめます。お子さんのお気に入りの遊び方を見つけて、繰り返し楽しんでください。



水遊びの楽しみ方

気温が高い日は、水遊びや沐浴をすることが多くなります。水遊びは赤ちゃんにとって、大人が思う以上に疲れるものです。10分程度で休憩し、水分補給をするようにしましょう。また、水遊びの後は、ゆっくりお昼寝をさせてあげるとよいですね。



セミの声

セミは種類ごとに鳴き声が違うことを絵本で知った〇〇組。早速、耳を澄ましてみました。昼頃聞こえたのは「ミーンミン」とミンミンゼミ。夕方になると「カナカナ」とヒグラシが鳴いていました。聞き慣れたセミの声ですが、鳴き声を聞き分ける楽しさが生まれましたよ。



夏の天気

休日の水遊びやキャンプをすることもあるかと思います。黒い雲が出て急に暗くなり、雷が鳴って稲光が見えたり、冷たい風が吹き大粒の雨が降ってきたりしたら、急いで安全な場所に避難しましょう。雨が降っていないくても、山の上に黒い雲が掛かっていたら、川が急に増水することもあり危険です。天候の変化には十分に気をつけて遊びましょう。



山の日とは

8月11日(火)は山の日。2016年に施行された新しい祝日で、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。日本は国土の約75%が山地。私たちは、山で生まれた清流からの恵みをいただき、山から切り出した木で家を建てるなどして生活しています。子どもたちにも山について、お話ししたいと思います。



鼻の日

8月7日は鼻の日。鼻においのかいだり呼吸をするだけでなく、呼吸をするときに空気中のほこりや菌などが入るのを防ぐ役目もしています。子どもたちにも鼻の大切さについてお話ししたいと思います。鼻の不調は耳の異常などにもつながり、集中力も身につきません。鼻づまりや鼻水など、おかしいと思ったら早めに診察を受けましょう。



夏野菜がおいしい

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマンなど、園庭で収穫した夏野菜がとてもおいしいです。旬の野菜をしっかりと食べて、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。



夏の土用

厳しい蒸し暑さが続く7月20日から8月6日までの18日間は、「夏の土用」といわれています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季なので、滋養のつくものを食べる習わしがあるそうです。土用の丑の日にウナギを食べることは有名ですが、他にも梅干しやウリ、シジミなど、夏バテの防止にいかがですか？



夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしもかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょう。



夏休みはお手伝いにチャレンジ

お手伝いは、子ども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。



アウトメディアを始めよう

メディア機器(テレビ、スマートフォン、ゲームなど)を使わない時間をもつことを「アウトメディア」といいます。時間のとれる長期休みを利用して、食事中はテレビを消して家族で会話を、寝る1時間前にはメディアの視聴をやめて絵本の読み聞かせの時間にするなど、続けられる範囲で少しずつ始めてみましょう。

