

# 7月 ひよこぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

梅雨の合間に顔を出す太陽は、夏の訪れを感じます。暑い日が続くと熱中症が心配になります。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。子どもの健康にはくれぐれも注意し、気をつけていきたいです。保育士に甘えたり、友達と一緒にいることを喜び、安心して園生活が送れるようになってきました。水に触れることや、ジョーロやバケツを使ってあそぶなど夏ならではの楽しい体験をしたいと思います。



ねらい

◎ 一人一人の子どもの体調に留意し、涼しい環境を整え、健康で快適に過ごせるようにする



◎ ゆったりとした環境の中で保育士に見守られ水あそびを楽しむ



## 今月の予定



- |        |                |        |               |
|--------|----------------|--------|---------------|
| 1日(水)  | 七夕笹飾り<br>プール開き | 14日(火) | すくすく親子教室      |
| 3日(金)  | 発育測定           | 17日(金) | 避難訓練          |
| 4日(土)  | 園内外消毒          | 18日(土) | 園内外消毒         |
| 6日(月)  | 誕生児写真撮影        | 20日(月) | 海の日           |
| 7日(火)  | すくすく親子教室<br>七夕 | 21日(火) | すくすく親子教室      |
| 8日(水)  | 交通安全教室         | 23日(木) | 済美高校生実習(~29日) |
| 11日(土) | 園内外消毒          | 25日(土) | 夏祭り           |
|        |                | 27日(月) | 誕生会           |
|        |                | 29日(水) | 本堂参拝          |

「おなかがすく」感覚をしていますか？



「空腹が一番のごちそう！」当たり前と思いがちですが、そうではありません。子ども自身が、空腹という「不快」の状態を経験し、その上で食事をして満たされる「快」の感覚を体験することが必要なのです。すると、次にお腹がすいたとき、快の状態を求めて「食べたい！」という要求が起こります。また、単に時間が経てばいいのではなく、う〜んと楽しくあそんだあとの「あー、おなかすいた！」という実感が大事。そこで、0~1歳児の頃から、十分にあそんだあとの食事の前には「あー、おなかすいたね！」「ごはん食べようね」と、今の体の状態を言葉に換えて、子ども自身がその感覚を認識できるよう、言葉を添えてあげることが大切です。



## 熱中症に気をつけましょう



### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うことが難しいため、容易にかかりやすいです。

**家や車の中でも熱中症になります。**

特に車内では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がって汗を出す、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### ☆予防のポイント☆

- ◎日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで熱くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ◎炎天下でのあそびは、長時間におよばないよう注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ◎肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。



夏場は沐浴をすることで皮膚を清潔に保つことが大切です。

沐浴の前に、子どもの健康状態をよく観察し、熱はもちろん、咳や鼻水、下痢、湿疹があるときもやめておきましょう。食事の直前・直後も避けます。時間は5～10分が目安です

### 寝冷え



寝ている間に体が冷えてしまうと、寝冷えをします。寝冷えすると、お腹が痛くなったり、風邪をひいてしまったりします。体温が下がる明け方は、特に注意が必要です。エアコンや扇風機で体を冷やさないう、室温設定に気をつけたり、タイマーを利用したりしましょう。タオルケットや薄い布団を掛け、お腹を冷やさないようにしたいですね。

### 夏を快適に過ごすために・・・

#### ※衣服について※

1. 首や背中が汗ばんでいたら、暑がって不快に感じます。着替えをさせましょう。
2. 汗は濡れたタオルで拭くと涼しくさっぱりします。
3. 肌着、またはTシャツ1枚をこまめに取り替え、洗濯しましょう。
4. 縫い目や洗濯タグなどが、皮膚を刺激していないか確かめて、心地よく過ごせるようにしましょう。

#### ※真夏の服装※

気温が30℃を超えるような暑い日は綿の半袖Tシャツ1枚で十分です。真夏日に肌着を重ね着すると熱がこもりやすくなります。

