

8月 ねんしょうだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

夏真っ盛り。海も空も目の覚めるような青に染まり、真っ白な入道雲がむくむくと立ち上がっています。これからどんどん暑くなってきますが、気温が高くなってくると食欲が落ちたり、睡眠が十分にとれなかったり、体調を崩しやすくなります。休息を十分にとり、汗をかいたらこまめに拭くなどして健康管理に十分留意し、子どもたちが健康で心地よく過ごせるようにしていきたいと思っています。

ねらい

- ☆一人一人の健康・情緒面には十分留意し、快適に生活や遊びができるようにする
- ☆夏の生活の仕方がわかり、衣類の着脱など身の回りのことを自分でしようとする
- ☆異年齢児との関りをもちながら、夏ならではの遊びを十分楽しむ



今月の予定



- | | | | |
|--------|-----------------|--------|----------|
| 1日(土) | 園内外消毒 | 18日(火) | すくすく親子教室 |
| 3日(月) | 誕生児写真撮影 | 19日(水) | 避難訓練 |
| 4日(火) | すくすく親子教室 | 22日(土) | 園内外消毒 |
| 8日(土) | 園内外消毒 | 24日(月) | 誕生会 |
| 11日(火) | 山の日 | 25日(火) | すくすく親子教室 |
| 12日(水) | お盆・通園バス運休(～14日) | 26日(水) | 本堂参拝 |
| 15日(土) | 園内外消毒 | 27日(木) | 子育てセミナー |
| | | 29日(土) | 園内外消毒 |

糖분을摂り過ぎているかも？

夏場はジュースや炭酸飲料をたくさん飲んでしまいがち。ここで気をつけたいのは、糖分の摂り過ぎです。市販の清涼飲料水には、山盛りの砂糖が含まれているにも関わらず、「冷やすこと」「少し酸味を加えること」でその甘さが緩和されてしまうのです。ぬるいジュースを飲むと、いつもより甘く感じることはありませんか？たくさん水分補給をする季節だからこそ、お茶や水を飲むようにしましょう。

水の事故には気をつけて

プールや海、川で遊ぶ際に気をつけたいのが水の事故です。子どもは、水位が10cmもあれば溺れるといわれています。浅い所でも必ず目を離さないようにしましょう。水中で足がつる危険もあるので、まずは大人と一緒にしっかりと準備運動もしましょう！浮き輪や子ども用のライフジャケットなどもあるので、上手に活用しましょう。

熱中症に注意！

急に気温があがった日などは、熱中症が起こりやすいです。戸外に出るときは帽子をかぶる、薄い長そでをはおる、日陰で遊ぶ、こまめに水分補給をする、涼しい時間に外出するなど、日ごろから予防を心がけるようにしましょう。

◎もし、熱中症になったら…◎

- ・涼しい場所に移動し、服をゆるめて体を冷やす
- ・水分・塩分補給をする。経口補水液やスポーツドリンクを一口ずつ飲ませる
- ・ぬれタオルで、首・わきの下・足のつけ根を冷やす



夏の下着



夏の下着を着ると暑く感じますが、下着には汗を吸い取る役割があります。着ていないと、汗がべたべたと肌について気持ち悪いはず。一枚着ているだけで、ずいぶんと違います。汗をかいたらこまめに下着を替えたり、シャワーを浴びたりして清潔にしておきましょう。

あせもの予防

あせものは首・わきの下・ひじやひざの裏などによく見られます。ほこりやあかで汗の出口がふさがり、表面にうまく汗が出なくなることで起こります。汗をかいた後はシャワーをしたりタオルでふいたりしてから、汗を吸収しやすい綿の服に着替えるなどして清潔を保つように心がけましょう。



子どもの姿



暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に遊んでいます。プール遊びでは、友だちと楽しそうにバタ足で水しぶきをあげたり、ワニ歩きができる子もいます。まだ、水が顔にかかることが苦手な子もいますが、水遊びでカップやバケツに水を入れて水に触れることを楽しんだり、ゆっくり体に水をかけていくことで、少しずつ水に慣れていけるように言葉をかけています。夏ならではの遊びを十分楽しみ、しっかり栄養、休息をとって、丈夫な体を作り、心もたくましくなってほしいと思います。