

8月 はとぐみだより



岐阜市大門町1番地 聖徳保育園

暑い日が毎日続いています、子どもたちは元気いっぱい、水あそびを楽しんでいます。水に触れることが苦手だった子も少しずつ触れるようになってきました。この時期は暑さによる食欲不振や寝不足などで、体調を崩しがちになります。毎日の生活リズムを整え、十分な水分補給や休息をとりながら、夏を楽しく過ごしましょう。

ねらい

☆ゆったりとした生活リズムの中で、暑い夏を健康で過ごせるようにする

☆友だちや保育士と一緒にいろいろなあそびを楽しむ



今月の予定



- 1日(土) 園内外消毒
- 3日(月) 誕生児写真撮影
- 4日(火) すくすく親子教室
- 8日(土) 園内外消毒
- 11日(火) 山の日
- 12日(水) お盆・通園バス運休(～14日)
- 15日(土) 園内外消毒

- 18日(火) すくすく親子教室
- 19日(水) 避難訓練
- 22日(土) 園内外消毒
- 24日(月) 誕生会
- 25日(火) すくすく親子教室
- 26日(水) 本堂参拝
- 27日(木) 子育てセミナー
- 29日(土) 園内外消毒

こどもの姿

暑い日が続きますが子どもたちは、元気いっぱいに水あそびを楽しんでいます。

最初は、水がかかってしまうと嫌がっていた子も少しずつ慣れてきて楽しむ姿があります。いろいろなあそびを通して水あそびの楽しさを体験していけたらと思っています。そして、休息を取ったりして、水分補給を取りながら楽しく過ごしていきたいです。



みずあそびのうた



- みずをたくさん くんできて
みずてっぽうで あそびましょ
1. 2. 3. 4 しゅっしゅっしゅー



かみつき・ひっかき

友だちへの興味・関心も出てきて一緒に過ごすことが多くなります。まだ自分の気持ちや思いを言葉で表現できないため、とっさに噛みついたり、引っかいたりトラブルになりがちです。

噛みつき＝「困った行動」と決めつけず、むしろ「友だち関係の始まり」と受け止め、子どもの気持ちや要求をくみ取りながら、友だち関係を育んでいくようにしましょう。保育園でも特に気をつけて見守っていきたいと思います。

夏風邪に気を付けよう

夏風邪とは、プール熱、手足口病、ヘルパンギーナなどのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりとる、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、風邪の予防を心がけましょう。寝るときは、エアコン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、しっかりと取るようにしましょう。

夏に多い肌トラブルは？

- ・虫刺され
- ・あせも
- ・日焼け
- ・水いぼ
- ・かぶれ
- ・とびひ

等、様々なものがあります。肌は角質層が薄くて、とても弱いのが特徴です。「全員が肌が弱い」ものだと考えて、きちんとケアをしましょう。

① こまめに着替える

冷房で汗が乾いても、肌には汚れが残ってしまいます。汗をかいたら着替えるようにしましょう。

② 虫に刺されたら水で流す

散歩時には、飲用とは別に清潔な水をペットボトルなどに入れて携帯しましょう。虫に刺されたらかゆみや腫れを抑えるために、できるだけ早く患部を水で洗い流し、薬を塗りましょう。

夏バテを予防する対処法

- ① エアコンなどの温度調節を適切に
外気との気温差が5℃以内になると体への負担は少ないようです。27～28℃位を目安に調整しましょう。
「とにかく冷やす」のではなく「適温を維持する」ことが大切です。
- ② 良質な睡眠をとる
子どもの成長に不可欠な成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。眠る時はエアコンで少し涼しいくらいの温度にしておくと寝つきやすくなります。
- ③ 水分をしっかりと摂取！
ミネラルを豊富に含む麦茶がおすすめです。一度にたくさん飲むのではなくこまめに飲むことが大切です。
- ④ 栄養バランスのよい食事を食べる
タンパク質やビタミンB1、ビタミンB6やビタミンCなどは、夏バテに負けない身体づくりにおすすめです。

水の事故にはきをつけましょう！

とても楽しい水あそびですが、いつも危険がとなり合わせであることを忘れないようにしましょう。子どもはわずかな水深でも溺れることがあるので、プールではもちろんのこと、海や川など自然の中での水あそびでは特に注意が必要です。常にお子さんから目を離さずに休憩をとりながら、安全に水あそびを楽しみましょう。



爪を切ろう

虫刺されの多いこの時期、爪を短く切っておきましょう。爪が伸びていると汚れがたまりやすく、とびひの原因になります。また、割れたり引っ掻いてしまったりするなどトラブルの元になるので、定期的に切る習慣をつけましょう。

爪を切るときは、白い部分を残してまっすぐに切ります。角を落とし過ぎると巻き爪に原因になるので気をつけましょう。