



8月の園だより

太陽の子保育園
平成21年8月号

梅雨が明けてもなかなか夏らしい日は少なく、子どもたちが大好きなプール遊びもあまりできませんでした。月が変わりいよいよ8月、これからは暑い日が続きます、たくさん水あそびを楽しんでいければと思います。

お休み中の計画を立てている方も多いと思います。でも、何もなくても…どこかに行かなくても…ほんのちょっとした少しの工夫で、素敵な夏になるものです。いつもより、子どもたちに多く目を向けてあげてください。きっと、いつもと違った子どもの姿、そして自分の姿が発見できると思います。

また、夏の身体は、おとなも子どもも、かなりの体力を消耗します。だからこそ、いつも以上に「食事・睡眠・休養」が大切になります。健康に留意して、楽しい夏にしてください。

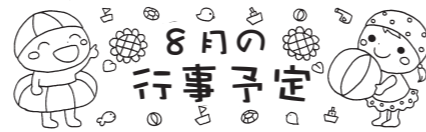
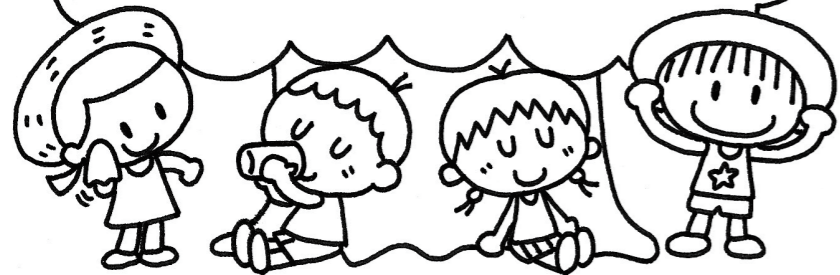
子どもたちは遊びの天才！

子どもたちは毎日の暑さをものともせず、夢中になって遊んでいます。園でも、適切な水分補給と涼しい部屋での休息を心がけていますが、夏場は予想以上に体力を消耗しています。ご家庭に戻ったあとも、十分な栄養とたっぷりの睡眠がとれるようご配慮いただき、子どもたちが生き生きと夏の生活を楽しめるようお願いいたします。



夏バテに負けないために

- ①たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠を取りましょう。
- ②肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べましょう。
- ③牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。
- ④戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。



- 21日(金) 避難訓練
- 24日(月) 身体測定の週
- 25日(火) 幼児体育指導
- 26日(水) お誕生会
- 28日(金) プール納め(予定)

8月21日(金) 避難訓練

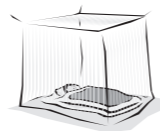
園では月に1回、避難訓練を行っています。今回は消防署員の方にお越しいただき、災害の怖さや避難の方法についてお話をさせていただきます。



2009年度 第1期(4-7月)分のクラス写真販売を8月初旬より開始します。

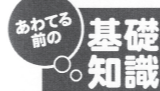
例年半年ごとの2期に分けて掲示・販売を行っていましたが、枚数がかかり多いため、今年度より4カ月ごとの3期に分けて販売を行います。

蚊対策



園では手作りの虫除けスプレーを使用しています。
・精製水 ・アルコール
・レモンガラス(天然植物精油)
⇒虫が嫌いな成分が入っています

子どもの日焼けに注意！！



日焼けは肌のやけどですから、できる限り予防しましょう

日焼けは太陽の紫外線によって皮膚が炎症を起こした状態。れっきとした“やけど”の一種です。範囲と程度がひどければ、命にかかわることも……。また、子どものころから日焼けを繰り返すと、肌の老化が早まり、遺伝子が傷ついて皮膚ガンを起こすともいわれています。できるだけ予防して、ちょっとり焼けたお肌にはきちんとアフターケアをしてあげましょう。



日焼けの症状と対処法は

やけどなので、基本はまず冷やすこと。水につけるか、濡れタオルなどで包んで扇風機を当てます。水痛ができたときは、つぶさないように気をつけて。広い範囲に水泡ができていたり、熱があつたり、ショック症状が起きていたら、すぐに病院へ連れていきましょう。

日焼けを予防するには

1歳未満の赤ちゃんは皮膚が薄く日焼けが重症化しやすいので、夏の直射日光には当てないこと。例えばビーチに行くのは避けてください。その後も3歳までは、日焼けや熱中症に厳重警戒が必要。アウトドアでは日陰を確保して適宜休ませ、帽子や服でできるだけ皮膚を覆います。日焼け止めは、肌との相性を確かめてから使うこと。少量を腕の内側に付けて1日様子を見て、かぶれなければ大丈夫です。

ただし、過剰な反応は禁物です！！

紫外線を浴びすぎると、さまざまな悪影響があるのは現実で、紫外線を浴びすぎないよう対策をとることは重要です。しかし、紫外線の健康影響について過剰に反応しすぎてしまうと異なる面で大きな悪影響が出てしまいます。正しい知識をもって行動すれば、紫外線は決して恐ろしいものではありませんので、浴びすぎないこと(浴びないことではなく)に注意してもらえればと思います。



お出かけ中の車中あそびのヒント

夏休みシーズン、車で遠くまで遊びに行くご家庭も多いと思います。そこで、車中で楽しく遊べるあそびを掲載してみました。これらを参考に渋滞なども楽しく乗り切っていただければと思います。



マラカスで車内カラオケ大会

シートベルトで身動きができない車内では、音楽で遊ぶのが一番。お気に入りのCDやテープをかけ、楽器を鳴らして遊びましょう。紙袋に小石やボタン、葉っぱや小枝などを入れ、口をギュッとひねれば、即席マラカスのできあがり。「この音なに？」と音あてクイズも楽しいですね。紙袋がなければ、ふたつきの紙コップでも代用できます。



ハンカチ綱引きで親子真剣勝負！

ハンカチを三角に折り、その両端を2本の指だけでつかんで、引っ張りずもうをします。子どもは親指と人さし指、大人は親指と薬指で引っ張ります。先にハンカチを離れた方が負け。大人が真剣に相手をしてもらえることが、うれしいようです。

旅のわくわくクイズ

どんな所へ行き、どんな乗り物に乗り、どんなものを食べるのか、これから起きることをどんどん「クイズ」にして出していきます。例えば、「今日はどんな所で寝るでしょう？ (1) テント、(2) ホテル、(3) おじいちゃんの家」「飛行機の次はどんな乗り物に乗るでしょう？ (1) タクシー、(2) バス、(3) 電車」など。これから行くところのイメージが膨らんで、長旅もワクワク気分で過ごせます。



乗り物探し遊び

お気に入りの車の本や、自動車のチラシを持って行き、同じ色の車や、働く車を探して遊びました。「同じだね！」「見つけたよ！」と車内も楽しく過ごせます。ミキサー車や、消防車などなかなか見つからない車は、「先に見つけた方が勝ち！」などと競争しても楽しいです。

