

太陽の子保育園 平成23年8月号

# 8月の園だより

非常に暑いが続いたと思えば大雨が…、不順な天候が続いた7月でしたね。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願っています。

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。

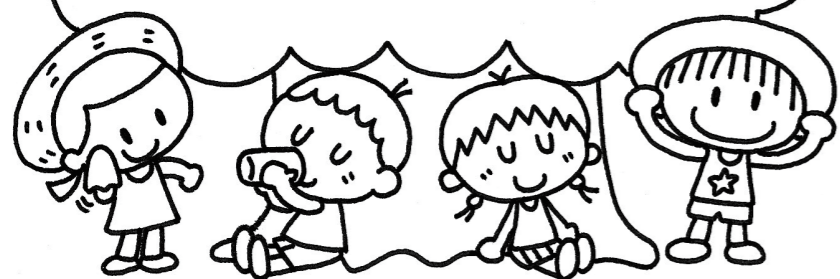
## 子どもたちは遊びの天才！

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、朝食は抜かずしっかりと食べましょう。
- 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。



## 8月の予定

- 2日(火) 幼児体育指導(職員)
- 5日(金) 夏を楽しむ会
- 11日(木) 避難訓練
- 17日(火) 0歳児健診
- 22~26日 身体測定
- 23日(火) 体育指導(幼児クラス)
- 26日(金) お誕生会
- 31日(水) プール納め

## 9月の予定

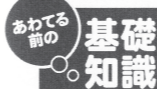
- 1日(木) 避難訓練(受け渡し)
- 2日(金) 調理保育(幼児)
- 6日(火) 幼児体育指導(職員)
- 12~16日 身体測定
- 15日(木) 敬老の日はがき投函
- 16日(金) 敬老の日会
- 16日(金) 職員会議
- 21日(水) 幼児体育指導
- 21日(水) 園内職員研修
- 22日(木) お誕生会
- 27日(火) 運動会・総合練習
- 28日(水) 音楽指導
- 29日(木) 幼児体育指導(職員)

## 敬老の日 はがき追加について

保育園では毎年敬老の日に合わせて子どもたちから「おじいちゃん・おばあちゃん」にはがきを送っています。はがきは子ども1名につき1枚まで園で用意します。さらにはがきを追加したい方は、実費負担(1枚50円)で3枚まで(合計4枚)追加可能です。ご希望の方は集金袋にてお申し込み下さい。なおお申し込み締切は8/5までです。



## 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、ちょっと日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。水泡ができたときは、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くれることが、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。ミキサ一車や、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。

