



# 7月のえんだより

太陽の子保育園 平成24年7月号

眩しい太陽の季節がやってきました。子どもたちは暑さなんかなんのそのと、のびのび元気いっぱいに遊んでいます。活動旺盛な子どもたちは、疲れ切るまで自分で体のコントロールができないものです。夏は特に体力の消耗が激しい季節ですので、十分に睡眠をとらせ、食事の時間・量・内容などにも注意してあげてください。

子どもたちが楽しみにしているプールがいよいよ始まります。園では、水に触れる気持ちよさやおもしろさを思う存分に感じられるよう、各クラス目標を持ってプールあそびに取り組んでいきます。また水が苦手なお友だちも、みんなと一緒に遊ぶこの機会に、プールが大好きになってくれればいいですね。

楽しみがいっぱいの暑い夏を元気にのりきるため、「早寝早起き！朝ごはん！」が大切です。ご家庭でも規則正しい生活リズムを大切にしていだければと思います。

**—第12回 SUNSUNまつり—**

★太鼓★  
毎日らいおん組のお部屋から聞こえる、元気な太鼓の音が夏の到来を感じさせてくれます。7月17日、駐車場(雨天時は園舎内)で行われるSUNSUNまつりのために、1か月ほど前から練習をはじめ、最初はばちを持つ手もおぼつかず、心配したときもありましたが、今では小さな手にしっかりとばちを握り、みんなで大きな音を出すことができるようになりました。姿勢もぐっとよくなり、見違えるほど立派になった子どもたち。そんな子どもたちの雄姿をぜひご期待ください。

**カブトムシが成虫になりました**  
昨年飼育していたカブトムシが生んだタマゴ。それが幼虫→サナギとなり、先日なんと25匹のカブトムシになりました。正面玄関奥とくま組で飼育しています。



## 7月の予定

- 3日(火) プール開き
- 4日(水) 幼児体育指導(職員)
- 5日(木)七夕会
- 6日(金) 避難訓練
- 14日(土) SUNSUNまつり
- 17~20日 身体測定の週間
- 18日(水) 幼児体育指導
- 20日(金) お誕生日会
- 21日(土) ベビマ講座(園内)
- 25日(水) 調理保育(らいおん)
- 27日(金) 調理保育(ぱんだ)



## 8月の予定

- 1日(水) 音楽指導
- 3日(金) 夏を楽しむ会
- 10日(金) 避難訓練
- 21日(火) 体育指導(幼児クラス)
- 20~24日 身体測定
- 24日(金) お誕生日会
- 30日(土) プール納め
- 31日(金) 防災集会・受渡訓練

## 保護者懇談会・保育参加へのご出席ありがとうございました。

お忙しい中、多くの方がご出席頂き本当にありがとうございました。実施させていただいたアンケートは、集計が終わり次のご報告させていただきます。また、当日いただいたご意見は貴重なご意見として、今後の保育へといかしていきます。

大きな笹を目の前に、七夕飾り作りに夢中の子どもたち。イメージを広げながら作り出す喜びを、心と体で感じとっているようです。子どもたちの夢や思いがあらわれ出している七夕飾り。七夕の夜には、天の川のようにキラキラと輝くことでしょう。

## 夏バテ予防の生活習慣

### ①早寝・早起き

夏休み中はついつい夜更かしの朝寝坊に陥りがち。でも夏ばて予防には規則正しい生活がまず大切です。朝は早起きして、できれば朝決まった時間に明るい日ざしを浴びましょう。そうすることで体内時計のリセットが完了し、元気な1日を過ごすことができます。

### ②外遊び

適度な外遊びも大切です。汗腺は3歳ぐらいまでに発達するといわれていますが、小さい時から、気温・湿度の管理された快適な環境でばかり生活していると、汗腺の発達が悪くなるといわれています。冷房完備の室内でゲーム三昧というのはいただけません。あまり気温が上昇しない午前の早めの時間や、夕方などに、帽子をかぶって、きちんと水分補給しながら、時間を決めて、元気に外遊びさせましょう。いい感じにおなかが空いて食欲アップうけあいです。

### ③室温

暑い外にいる間は、人間の体は体温を一定に保つために、血管を開き、汗をいっぱいかきます。ところが、この状態で急に涼しい室内に入った場合、体を「涼しいモード」に変えなければなりません。そのとき、自律神経が一瞬懸命働くのですが、これが何度も繰り返されると、自律神経も疲れてきて、やがては正常に機能しなくなります。これが夏バテの大きな原因とされています。

体にかかる負担をできるだけ小さくするために、室内外の気温差は5℃以内にしましょう。夏の快適温度は25~26℃ですが、外気が極端に暑い日は、もう少し高めの設定でも良いと思います。

寝室の設定はやや高めの28℃程度にし、タイマーオフを設定しましょう。エアコンの風の向きには、くれぐれもご注意ください。エアコンの風が直接体に当たると表面の熱が奪われ続けます。体は体温を保つために、寝ている間じゅう自律神経をフル回転。疲れがとれるどころか、どどんたまってしまいます。エアコンの風向きは必ず上向きに。

### ④衣服

灼熱の外気との温度差とエアコンの効いた室内との温度差を、衣服でこまめに調節することはとても大切です。外出時は、簡単に重ねて羽織れるものを持ち歩きましょう。

肌に直接触れる素材は、汗吸い取りのいい綿100%がいいですね。お子さまとの外出では汗を掻いたときのお着替えもお忘れなく。パジャマは暑いからといって、タンクトップに短パンでは、寝冷えをしてしまいます。エアコンの冷気による冷えから守るためにも、またかいいた汗をよく吸い取ってもらうためにも、ごく薄手の綿素材の長袖・長ズボンが一番おすすめです。

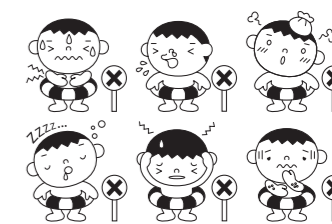


お日さまがまぶしい日は、子どもたちも朝からソワソワ。水着に着替えるとますますパワーアップ！元気にプールで遊び始めます。最初は顔に水がかかると驚いていた子も、少しずつ水に慣れ、今ではすっかり水と仲よし。キラキラ笑顔が輝いています。これからの暑い季節、安全面に十分に配慮しながら、水とふれ合う楽しさをたくさん味わっていきたいと思います。



プールあそびを水あそびを健康的に楽しむために・・・

1. 規則正しい生活をしましょう。
2. 身体の清潔を心がけましょう。(手足のツメは切ってくださいね)
3. 朝の健康チェックは正確に。



### プール遊びのあとは疲れています

プールで泳いだあとは、大人でも、手足がだるくなったり、全身の力が抜けたりするものです。子どもたちも、今月からはプール遊びをする機会が増えますが、プール遊びのあとは、体も疲れています。帰宅後の遊びや活動の際には、そうしたことにもご留意いただき、安全に遊べるようにしてください。



太陽の子保育園では水いぼがあってもプールに入ります 詳細は総合案内の53ページをご参照ください