

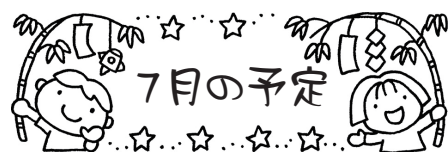


園の畑では夏野菜が実をつけました。給食の献立にも栄養満点のとれたて野菜たちが顔をだします。家では食べない野菜もお友だちと食べる時は、美味しそうに食べています。きっと魔法のエッセンスがかかっているのでしょうね。だんだんと蒸し暑くなり、汗をかいて、あせもがでやすくなります。こまめに着替えをして、シャワーや沐浴で汗を流すようにしています。熱中症にも注意し、水分補給を心がけ、涼しい場所で遊んだり、エアコンを活用したりと、夏の過ごし方を工夫していきたいものですね。

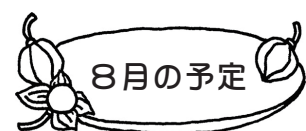
今月はいよいよプールも始まります。園では、水とふれあう楽しさ・気持ちよさを体験できるように、各クラス目標を持ってプール遊びに取り組みます。この季節は気温が変わりやすいので、毎日の体温測定と、お子様の体調確認をよろしく願いいたします。また、暑い夏を元気にのりきるため「早寝早起き！朝ごはん！」と、ご家庭でも規則正しい生活リズムを大切にしていいただければと思います。



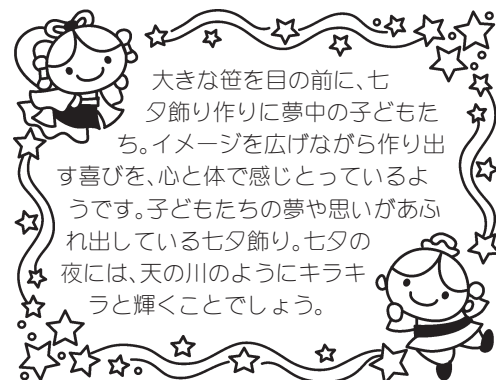
フリー担当保育士の些美紀が7月より産休に入ります。



- 4(月) プール開き
- 5(火) 体育指導(幼児)
- 6(水) 調理保育(らいおん)
- 7(木)七夕会(誕生)
- 11~15 身体測定
- 16(土) SUNSUNまつり(幼児)
- 19(火) 避難訓練
- 26(火) 職員園内研修



- 4(木) 音楽指導(幼児)
- 5(金) 避難訓練
- 22(月) 職員園内研修
- 22(月) 体育指導(幼児)
- 22~26 身体測定
- 26(金) お誕生日会



マスク熱中症より怖い窒息

福祉新聞 WEB(2022/6/24) より抜粋

オミクロン株流行以降、学校現場では感染予防の観点から不織布マスクの着用を推奨しています。しかし、不織布マスクを着けたまま運動をすると、汗で濡れたマスクで口と鼻を覆うことになります。汗の量にもよりますが、大量の汗は不織布マスクの空気の通り道をふさいでしまい、窒息の原因になります。このことは文部科学省も以前から警告を出しており、体育の授業でマスクを着けなくてもよいと通達を出していました。

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。いい感じにおなか为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、自律神経が一生涯懸命働くのですが、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言われています。

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、どん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。



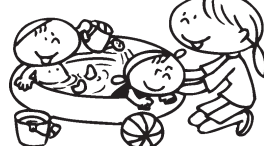
④衣服

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。



いよいよ、子どもたちお待ちかねのプール遊びが始まります。今年も安全面に十分に配慮しながら、水と触れ合う楽しさを心と身体でいっぱい感じてもらえよう、年齢ごとに目標を持って取り組んでいきます。

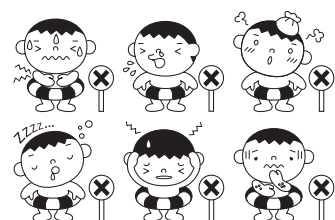


【お知らせ】

「登園時連絡カード」に×印が付いていない場合でも、日中のお子様の体調から保育園の判断で、プールに入らないこともあります。

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