



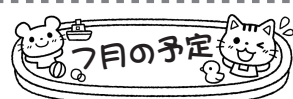
7月のえんだより

太陽の子保育園 2023年7月号

梅雨の晴れ間からは、真夏を思わせる太陽が輝いています。子どもたちが楽しみにしているプールも、いよいよスタートです。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な水遊びを目指しています。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。

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。

今月は子どもたちが楽しみにしている「SUNSUNまつり」があります。今年も係の職員を中心に楽しい行事となるよう準備を進めています。当日は、混雑が予想されますので、職員の指示に従い安全で楽しいイベントとなるようご協力の程よろしくお祈いします。



- 4(火) 体育指導(幼児)
- 5(水) プール開き
- 7(金) セタ会(誕生)
- 10~14 身体測定
- 14(金) おみこしかつぎ(らいおん)
- 15(土) SUNSUNまつり
- 20(木) 調理保育(ぱんだ)
- 25(火) 避難訓練
- 26(水) 保健指導(らいおん)

8月の予定

- 3(木) 音楽指導(幼児)
- 4(金) 避難訓練
- 21~25 身体測定
- 25(金) お誕生日会
- 28(月) 体育指導(幼児)
- 31(木) プール納め

「自分のもの」はいつごろからわかるようになる?

赤ちゃんは、仮に自分のおもちゃでも「自分のもの」という認識がないので、抵抗なく人に貸してあげたりします。それが、2歳前後になると、「これは自分のもの」という所有の意識が生まれてきます。すると「これは〇〇ちゃんの!」と自己主張したり、貸すのは嫌だという気持ちが強くなったりしていざこざが多くなります。自分と同じように、「他の人にも“自分のもの”がある」ということがわかってくるのは、おおむね4歳前後です。この頃になると、「自分のものだけど貸してあげよう」とか、「他の人のものだから貸してと言ってみよう」と、自分のもの・他者のものを区別したうえで貸し借りができるようになっていきます。



「よくわかる発達心理学」渡辺弥生著(ナツメ社)より

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。いい感じにおなが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、自律神経が一生懸命働くのですが、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。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を感じてもらえよう、年齢ごとに目標を持って取り組んでいきます。

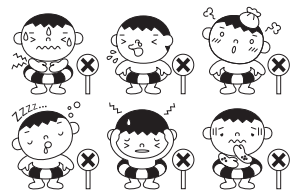


【お知らせ】

「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。

