



# 7月のえんだより

太陽の子保育園 平成22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。

暑さに負けないパワーをつけるため、体調管理に気をつけながら、元気に活動していければと思います。

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新たな内容を含め楽しい行事となるよう準備を進めています。是非ご期待ください。

尚当日は、非常に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願ひします。

**-第10回 SUNSUNまつり-**

★大鼓★  
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。

## 7月の予定

- 1日(木) プール開き(予定)
- 7日(水)七夕会
- 8日(木) 避難訓練
- 14日(水) 0歳児検診
- 13日(火) 体育指導(幼児クラス)
- 17日(土) SUNSUNまつり
- 20日~ 保育実習(2名)
- 20~23日 身体測定
- 21日(水) お誕生会
- 22日(木) 心理発達・巡回指導

## 8月の予定

- 11日(木) 避難訓練
- 24日(火) 体育指導(幼児クラス)
- 23~27日 身体測定
- 26日(木) お誕生会
- 28日(土) プール納め

## 6月5日 ひよこぐみ懇談会 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す。当日お話いただいた内容やアンケートでいただいたご意見などを、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



近頃、子どもの夏バテが目立つようになってきました。子どもの夏バテ自体は昔からありましたが、今ほど深刻なものではなかったようです。これは、子どもたちの外遊びの機会が減少し、冬は暖房・夏は冷房という快適な環境が、体力や体を守る力の低下を招いていることが原因のようです。楽しい夏を元気に過ごすため、「夏バテ予防の生活習慣」を意識して過ごしていただければと思います。

### 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。でも夏バテ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目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けません。あまり気温が上昇しない午前早めの時間や、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、自律神経が一瞬暴れ動くのですが、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。

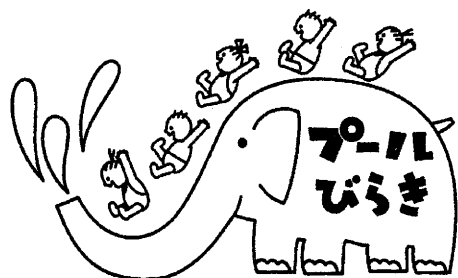
寝室の設定はやや高め28℃程度にし、タイマーオフを設定しましょう。エアコンの風の向きには、くれぐれもご注意ください。エアコンの風が直接体に当たると表面の熱が奪われ続けます。体は体温を保つために、寝ている間じゅう自律神経をフル回転。疲れがとれるどころか、どんどんたまってしまう。エアコンの風向きは必ず上向きに。



### ④衣服

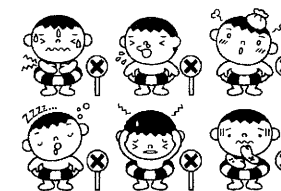
灼熱の外気との温度差とエアコンの効いた室内との温度差を、衣服でこまめに調節することはとても大切です。外出時は、簡単に重ねて羽織れるものを持ち歩きましょう。

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、ごく薄手の綿素材の長袖・長ズボンが一番おすすめです。



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ます。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