



太陽の子保育園 令和元年8月号

# 8月の園だより

毎日暑い日が続きますね。そんな暑さの中でも、子どもたちは毎日プールあそびや夏野菜の収穫など、夏ならではの体験を思いっきり楽しんでいます。

先日の夏まつりでは、多くの方にお越しいただきありがとうございました。雨が心配でしたが、おみこしや太鼓なども行うことが出来、おかげさまで楽しく夏まつりを終えることが出来ました。

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」が大切になりますね。早寝・健康に留意して、楽しい夏にしてください。

## 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、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べましょう。
- 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。



## 蚊対策

園では手作りの虫除けスプレーを使用しています。

- ・精製水
  - ・アルコール
  - ・レモングラス（天然植物精油）
- ⇒虫が嫌いな成分が入っています



## 8月の予定

- 1(木) 音楽指導(幼児)
- 2(金) 夏を楽しむ会
- 7(水) 避難訓練
- 19~23 身体測定
- 23(金) お誕生日会
- 26(月) 職員園内研修
- 26(月) 体育指導(幼児)
- 30(金) プール納め

◎プール納めにつきましては気温の状態などにより変更となる場合があります。その際には改めてご連絡させていただきます。

## 9月の予定

- 2(月) 防災集会・引渡訓練
- 5(木) 音楽指導(幼児)
- 11(水) 保健指導
- 12(木) 調理保育(<ま)
- 13(金) 敬老の日会(らいあん)
- 17~20 身体測定
- 18(水) 交通安全教室(幼児)
- 20(金) お誕生日会
- 24(火) 職員園内研修
- 25(水) 体育指導(幼児)
- 27(金) 職員会議

## 困ったときの子育て相談室

河合隼雄・古平金次郎・滝口俊子 著 創元社

みなさんの家庭には「笑い」がありますか。笑いというのは実に素晴らしいものです。家族一同で「ハッハッハ」と笑うと、いっしょに生きているんだ、という気持ちが家庭のなかに満ちているように感じませんか。最近では、よく笑うと免疫力が高くなる、などという研究結果さえ発表されています。まさに「笑う門には福来る」です。

ある新聞の日曜版に、各家庭で起こったおもしろい出来事の投書欄があり、私はいつも楽しみに読んでいますが、それがまとめて一冊の本として出版されました。そのなかで私の好きなのを、とくに幼い子の登場するのを、少し紹介してみましよう。

「三歳の娘が初めてプリの刺身を食べて、満足そうに言った。『おいしくて、おっぱいが落ちそうだね!』』これを聞いたときの家族の爆笑が目に見えよう。幼い子どもたちのなにげなく言う言葉が、家族の心の健康増進に役立ってくれることが多いのではないのでしょうか。

「幼稚園に入った三歳の孫娘。帰ってくるなり「幼稚園って、先生が一生懸命、歌ったり踊ったりするところだよ」と、得意になって教えてくれた。」

はじめてゆく幼稚園とはどんなところだろう、と三歳の女の子は好奇心や不安などいっぱいで行ったことでしょう。そうすると、何のことはない、要するに先生がハッスルするところだと大発見をしたのです。これも聞くとすぐ笑えてきますが、そのあとで、子どもというのはなかなか真実を見ているな

## 家庭のなかの笑い



と感心させられます。

次のようなのはどうでしょう。

「何でもまねをする一歳八カ月の娘が、コードレス電話を肩と耳の間に挟んで『ワハハ』と笑い、空いた両手でお菓子を食べていた。帰宅した夫に、昼間の私の行動がバレバレだった。」

これも傑作です。子どもはよく見ているなと感心します。子どもは大人の「言うこと」からではなく「していること」から学ぶ、という言葉がありますが、まさにそのとおり。これからあとも、このお母さんはこのような電話のかけ方をしておられるのでしょうか。

「夫婦げんかをして、三人の子に『お母さんはお仕事して、お金持ちになったらすぐ迎えに来るから』と言って家を出た。が、行くあてもなく、循環バスを二周し、それぞれにおもちゃを買って帰った。子どもたちは『わあ、お母さん、もうお金持ちになったんだね』と喜んでた。」

このお母さんは「お金持ち」よりも「子ども持ち」のほうがずっと幸せと思われたことでしょうか。夫婦はいつも仲良くとは、なかなかできないものですが、子どもたちが巧まずに、その仲をとりもってくれますね。

こんなふうにして、家族のなかに「逸話」が生まれ、それが語りつがれてゆくことによって、家族の絆が強くなっていきます。そして、そのような「逸話」は家族を超えて、人々の心を明るく豊かにしてくれるのです。

## お出かけ中、車中での注意点

車内で退屈な時間をできるだけ作らないように、「しりとり」や「なぞなぞ」など、さまざまな遊びを行っていることと思います。しかし子どもを車内で遊ばせる時に最も注意しておきたいポイント…それが「車酔い」です。

私たち人間は乗り物に乗った時に生じる揺れやスピードの変化を「三半規管」で捉えています。三半規管の普通の役割は体のバランス感覚を正常に保つことですが、揺れや速度の変化によって強い刺激を受けると、このバランス感覚に狂いが生じます。その結果、自律神経や平衡感覚が乱れ「吐き気」や「嘔吐」を引き起こすこととなります。幼児は三半規管が未熟であるため、乗り物酔いは起きにくいですが、三半規管が発達してくる年長児頃から、徐々に乗り物酔いにかかる子どもは増加します。ですので、子どもが乗り物酔いにかかりやすい場合は、事前に予防法や対策法を把握しておく必要があります。乗り物酔いは主に以下のような方法で予防、緩和できるとされています。

- できるだけ遠くの景色を見るようにして視覚への刺激を減らす
- 締め付けの激しい服やベルトを着用している場合はゆるめる
- 空腹や満腹の状態に乗らない
- 前日は十分な睡眠をとっておく
- 窓を開けて綺麗な空気を吸わせる
- シートを倒して横になる
- 休憩できる場所があるなら一度車から出る
- 我慢せずに吐かせる
- 子どもも服用できる酔い止め薬を使用する



乗り物酔いは前述の三半規管だけではなく、視覚や嗅覚の刺激、ストレスや疲労などさまざまなことが原因で起きるともいわれています。そのため、長時間の車移動では車内を清潔に保ち、換気にも十分に気を使っておくとういでしょう。

車内で楽しく遊ぶことができても、乗り物酔いにかかれば、その楽しさも半減してしまいます。家族全員で楽しくお出かけできるように、乗り物酔い対策もしっかりと施しておきましょう。