



子どもたちが頑張って水やりをしてくれている園の畑では、夏野菜が次々に実をつけています。給食やおやつでも、散歩帰りに子どもたちが収穫した、栄養満点のとれた野菜たちが顔をだしています。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。細目に着替えをして、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ただければと思います。



## 2階テラスのガラス屋根 取替工事について (9月中旬頃 予定)

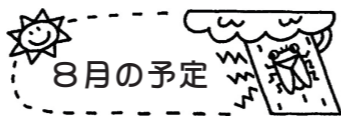


2階テラスのガラス屋根をポリカボネートに取り替える工事を、プール終了後の9月以降に予定しています(ひよこ・ペンギん組テラスの屋根と同じものになります)。園庭から足場を組んでの工事となるため、保護者の皆様には登降園に際してご迷惑をおかけすることになると思いますが、ご協力の程よろしく申し上げます。

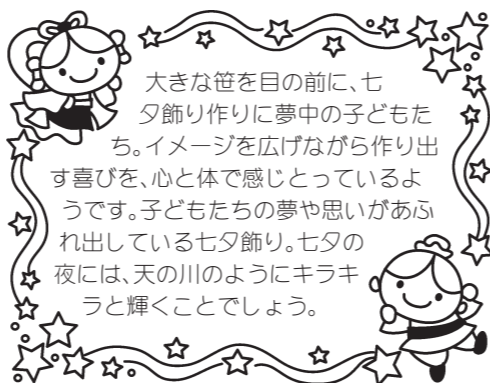
現在のガラス屋根のガラスは法令上飛散防止のための鉄線が入ったものとなっています。ここ数年の気温の上昇や朝晩の急激な温度差に伴い、ガラスと鉄線の温度差により、ガラスにひびが入ることが多くなり、ここで全面的に取替工事を行うことにしました。※現在も数枚ひびが入っておりますが、専門業者に確認してもらったところ、工事までは特に問題ないとのことでした。



- 5(月) プール開き
- 6(火) 体育指導(幼児)
- 7(水) 七夕会(誕生)
- 9(金) 調理保育(ぱんだ)
- 12~16 身体測定
- 13(火) たいようまつり
- 14(水) 職員園内研修
- 17(土) SUNSUNまつり
- 20(火) 避難訓練
- 21(水) 調理保育(らいおん)
- 28(水) 保健指導(らいおん)



- 5(木) 音楽指導(幼児)
- 6(金) 避難訓練
- 23(月) 職員園内研修
- 23(月) 体育指導(幼児)
- 23~27 身体測定
- 27(金) お誕生日会



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ふ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。



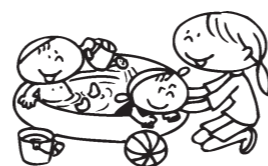
### ④衣服

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。

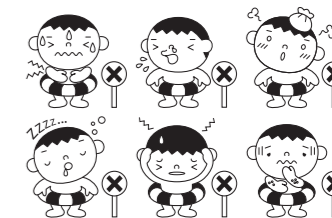


毎年、お日さまがまぶしい日は、子どもたちも朝からソワソワ。水着に着替えるとますますパワーアップ!元気にプールで遊び始めます。最初は顔に水がかかると驚いていた子も、少しずつ水に慣れ、今ではすっかり水と仲よし。キラキラ笑顔が輝いています。今年も、安全面に十分に配慮しながら、水とふれ合う楽しさをたくさん味わっていきたく思います。



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