



太陽の子保育園 2022年8月号

# 8月の園だより

戻り梅雨のためか、降り続く雨とにらめっこの日々が続きましたが、8月に近づきようやく夏本番!!子どもたちが待ちに待っていたプール遊びを全力で楽しめるようになりました。

子どもたちは毎日の暑さをものともせず、夢中になって遊んでいます。園でも、適切な水分補給と涼しい部屋での休息を心がけていますが、夏場は予想以上に体力を消耗しています。ご家庭に戻ったあとも、十分な栄養とたっぷりの睡眠がとれるようご配慮いただき、子どもたちが生き生きと夏の生活を楽しめるようお願いいたします。

## 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。



## レインコートのお預かりについて

登園の際にお子様に来ていたレインコートは、名前を書いたビニール袋等に入れて、保育園にお渡しいただくようよろしくお願いいたします。



うさぎ組担任保育士の藤枝菜子が8月8日より産休に入ります。

## 8月の予定

- 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
- 9/2(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

- 1(木) 防災集会
- 7(水) 調理保育(くま)
- 9(金) 流しそうめん
- 12(月) 体育指導(幼児)
- 12(月) 身体測定
- 14(水) 音楽指導(幼児)
- 21(水) 職員会議
- 22(木) お誕生日会
- 29(木) 運動会総練

今年度も「防災受け渡し訓練」「敬老の日会」は中止とさせていただきます。ご理解の程よろしく申し上げます。  
※9/1のお迎えの際に、受け渡し確認を行います。ご協力の程よろしく申し上げます。

## 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

今、私はイギリスにきています。一か月ほど前からアイルランドを経てこちらにきましたが、その間に「おはなし」をたずねる旅をしています。アイルランドでは、たくさんのおはなし好きの人たちに会いました。なかには日本の「浦島太郎」や「天女房」などによく似たのがあって、遠い国の人もすぐに心がつながるような感じました。

あるときは、屋外で「おはなし」を語る人がいると、だんだんと人が集まってきて、話が終わると、それに心を動かされて歌を歌う人や、詩を朗読する人まであって、みんなの心がひとつにとけ合ってゆくような体験をしました。あとで聞いてみると、お互いにはじめて会ってどんな人が知らない、という人もあったようで、このようにして「おはなし」が人間の心をひきつける力の強さを感じたのでした。

こんなふうに「おはなし」は人の心と心をつなげる力をもっているのに、日本の家庭から「おはなし」が姿を消しかけていないか、と心配になります。

みなさんは自分の子どものころに、お父さん、お母さん、あるいは、おじいさん、おばあさんなどに、「おはなし」を聞かせてもらった体験をおもちですか。そういう人は、おそらくその体験を非常にたのしく感じるでしょうし、その人に対しての心の結びつきを感じることでしょう。なかには、学校の先生の手でくださった「おはなし」をよく思い出す人もあることでしょう。

アイルランドでは、「おはなし」の語り部というのが最近、急

## おはなしの効用



にたくさん復活してきたとのことです。さきほど述べたような「おはなし」の重要さがみんなに認識されたためだろうと思います。

どうかみなさんの家庭でもぜひ子どもに「おはなし」を聞かせてやってください。自分の好きな話であればどんな話でもいいのです。話をしながら、子どもの表情を見てください。どんなに目を輝かせて聞いているのか。この表情の素晴らしさに触れると、大人のほうもまた「おはなし」をしたくなるでしょう。

「むかしむかしあるところに……」という言葉を一度も聞いたことがない、というのはほんとうに残念なことです。

私はそんなおはなしなどできない、という方には、絵本の読み聞かせをおすすめします。ちょっと本屋さんに行ってみてください。今、日本には素晴らしい絵本がいっぱいあります。子どもといっしょに絵本さがしをするのもいいでしょう。子どもは字は読めなくても、絵を見て好きな本を選ぶことでしょう。

子どもが寝るときなどに、絵本をいっしょに見ながら読んであげるとよさしい。欧米では、これを「お父さんがしていることが多いです。お父さんと子どもの心が通い合う時間として、非常に大切なものと言えるでしょう。

子どもは好きな絵本ができると、それを何度も読んでくれるはず。おはなしを完全に覚えてしまってもこう言うのはふしぎに思いますが、そうすることで親との心の結びつきを確かめているのでしょ。

## 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。三半規管の普段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いよいでしょう。

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。