



# 7月のえんだより

太陽の子保育園 2024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「SUN-SUN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24回 SUNSUNまつり—**

★太鼓★  
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20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

- 3(水) プール開き
- 5(金) 七夕会(誕生)
- 8~12 身体測定
- 20(土) SUNSUNまつり
- 22(月) 体育指導(幼児)
- 24(水) 避難訓練
- 26(金) 流しそうめん(幼児)

## 8月の予定

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

## 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。



## プールびらき

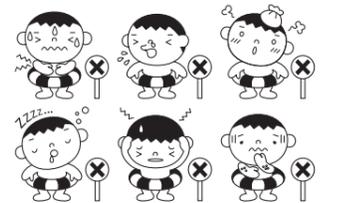
毎年プールが始まると、子どもたちも朝からソワソワ。水着に着替えるとますますパワーアップ!元気にプールで遊び始めます。最初は顔に水がかかると驚いていた子も、少しずつ水に慣れ、あっという間に水と仲よし。キラキラ笑顔が輝きます。

これからの暑い季節、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きたいと思います。



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。

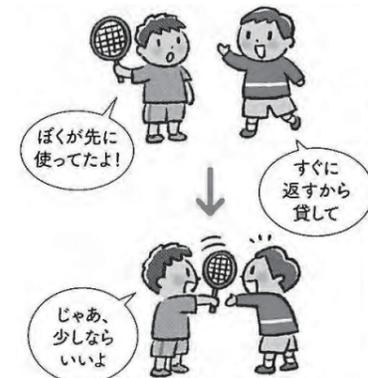


太陽の子保育園では水いぼがあってもプールに入ります

## 子どものけんかに必要以上に介入しない

けんかを目の当たりにすると、大人はつい口出ししたくなりがちです。でも「相手の気持ちを考えて」と注意したとしても、自分と考えの違う相手の気持ちを理解することは幼児期の子どもにとってはまだ難しいことです。モデルとなる解決方法があれば、親が見本を示してあげるとよいでしょう。

また大人が必要以上に介入することは、子ども同士で問題を解決するチャンスを奪うことになりかねません。緊急の介入が必要なのは、身体的な暴力などの傷害が予想されるときのみで、物を取り合うことや、一時的な仲間はずれ、ささいな口げんかなどは、経過を見守ることが大切です。



「よくわかる発達心理学」 渡辺弥生著(ナツメ社)より