



8月の園だより

令和5年8月1日

暑中お見舞い申し上げます

長かった梅雨もやっと明け、子ども達が楽しみにしていた水遊びが始まりました。元気な歓声に、水しぶきもキラキラと輝いています。

この時期は予想以上に体力を消耗します。十分な栄養とたっぷりの睡眠・休息をとれるよう配慮し、元気に楽しい夏を過ごしていきたいと思ひます。

お願い

気温の上昇など、天候によっては保育の計画の変更もありますのでご了承下さい。

今月の保育料の引き落としは8月15日(火)になります。

7月19日(水)に給食室からの出火を想定した避難訓練を行いました。

ご意見・ご要望

7月は特にありませんでした。

体育まつりについて

9月30日(土)全クラスで行う予定にしております。詳細は、後日お手紙を配布します。

SAKURA COLUMN

♪1歳児♪

保育の勉強会「臥竜塾」報告です。

おもちゃの取り合いや、場所の取り合いでけんかになることは、1歳児の保育室ではよくあるシーンです。大人は子ども同士の関わりの中で、仲良く遊ぶことを望み、けんかをネガティブに捉えがちですが、子どもは他の子と物や場所を取り合う中で、葛藤し自身の心の折り合いをつけるという、大切な経験をしています。この葛藤という経験が、社会性や自己調整力という心の成長を促します。家庭でお母さんと二人で過ごすときは、おもちゃもお母さんも独り占めできて、穏やかに過ごしているようですが、他児と関わるといふ大切な経験はできません。

けがをするような行動はもちろん止めますが、1歳児さんでも、子ども同士の物の取り合いは、子ども集団の中でしかできない大切な経験として、私たち保育者は子ども同士の関わりを見守っています。

【8月の行事予定】

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 命のお話会 (月組親子)
7	8	9	10 HAREの日 1号認定登園日	11	12 お盆期間 (給食なし) 延長保育なし
14	15	16	17	18	19 夕涼み会
21	22	23 誕生会 1号認定登園日	24	25	26
28	29	30	31 1号認定夏休み終了		



ほけんだより

8月号



令和5年8月1日
みなとこども園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏に遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 飲み方は?
 - A 1回にたくさん飲む
 - B 1回分は少なめに、回数多く飲む
- ② 飲むなら?
 - A 炭酸飲料やジュース
 - B 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
 - A のどが潤いた後飲む
 - B のどが潤く前から飲んでおく



※このクイズは、みなとこども園の職員が作成しました。©みなとこども園