



平成29年8月1日 北今泉保育園

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。暑い太陽が照り付ける中、にぎやかなセミの声に負けないくらい、元気な声をあげてプール遊びや水遊びを楽しんでいる子どもたちですが、暑さの為体調を崩しやすくなりますので、水分補給をこまめに行い健康には十分注意したいと思います。ご家庭でも、冷たい物の取りすぎに注意をし、十分に休息をとるなどして暑い夏を元気に過ごしましょう。



1日	火	安全点検・園内整備 体育遊び(年長・年中)
2日	水	身体計測
3日	木	身体計測・英語遊び
8日	火	避難訓練(風水害)
9日	水	誕生会・ソーメン流し
15日	火	安全点検・園内整備
17日	木	不審者侵入時訓練
18日	金	エコ活動
22日	火	リズム・わらべうた遊び
23日	水	ヤクルト栄養教室(ぞう・くま)
24日	木	交通指導
28日	月	音楽遊び
29日	火	体育遊び(年長・年少) プール納泳会



お礼

先月8日に行われた納涼会では、心配された雨も上がり園庭で楽しい一時を過ごす事ができました。そして、前日の奉仕作業から準備、片付けまでご協力いただいた保護者の皆様、そして保護者会役員の皆様、お疲れさまでした。ありがとうございました。



運動会のお知らせ



9月30日(土)を予定しています。



ぞうぐみだよ!

保育目標

- * 夏季の環境を整え、衛生面に気を付けて体を癒しながら快適に過ごせるようにする。
- * 友だちと一緒に夏の遊びを十分に楽しみ、達成感や満足感を味わう。

子どもの姿

・水遊びが始まり、プールや水遊びを楽しんでいます。自分たちで水着に着替えて、新しい洋服の準備をしてはりきっています。水のかけ合いをして、「キヤー」と声を出して大はしゃぎの子どもたちです。顔に水がかかるのを怖がっていた子どもたちも、少しずつつけられるようになりました。また、室内遊びでは、様々な玩具で友だちと一緒に組み合わせたり、自分たちで工夫したりと楽しんでいます。



納涼会では、年長児による太鼓とてもかっこよかったです。たくさんのお客さんのなかで緊張したけど頑張ってくれた子どもたちです。



おねがい



- * プール、水遊びが始まっています。朝ごはん、水分補給、休息を十分に取り、体調に気をつけていきましょう。また、体調のことなどで気になることがあるときは、口頭で伝えてもらえると助かります。
- * 爪のチェックをお願いします。



くまぐみだより



保育目標

- 夏期の健康、安全に留意し、ゆっくり休息をとりながら元気に過ごせるようにする。
- 友達や異年齢児との関わりを深めながら、夏の遊びを楽しむ。

子どもの姿☆彡

先月から水遊び・プール遊びが始まりました。プールでは、周りをゆっくり歩いてみたり、ワニ泳ぎを試みたり大きなプールに大喜びの子ども達です。また、水遊びでは色水遊びをしたり小さなプールに入ってみたり楽しんでます。

室内では、折り紙やパズルで遊んでいます。大きなパズルも出来るようになりました。

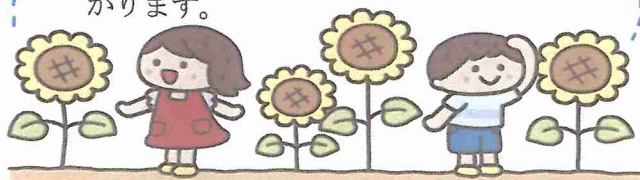


みずあそび
たのしいよ〜♪



《お知らせ・お願い》

・年少さんも、うがいの練習を始めていきたいと思っておりますのでコップの準備が出来次第持ってきていただくと助かります。



納涼会では、暑い中たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。盆踊りも一生懸命踊ってましたね。



きりんぐみだより



保育目標

- ◎ 暑さで体調を崩しやすいので、一人ひとりの健康状態に気をつけ十分な休息が取れるようにする。
- ◎ さまざまな夏の遊びをとおして、友達や異年齢児のと友だち一緒に遊ぶ楽しさを味わう。



子どもの姿



天気の良い日は砂遊びや、水遊びを楽しみました。遊ぶ前には、自分達でビーチバックから水着やタオル、着替えの準備をしています。Tシャツがなかなかうまく脱げなかったり、脱いだ服がそのままになっていたお友達も一生懸命脱ごうとしたり、保育士に見守られ片づけ出来るようになってきました。

遊びの中では、友達との関わりや言葉のやりとりも増え、同じ遊びを一緒に楽しんだり、言葉を掛けあつては「きゃっきゃ！」と笑い声を出して仲良く遊ぶ姿が見られるようになりました。



みてみて～ できたよ♪

大好きなねんどあそび♡

思い思いに丸めたり、形を作ったり、型をとるのも上手になってきました。

お友達と、「へびさんだね」「わ～すごーい」と見立て遊びをして、言葉のやり取りも楽しんでいきます。



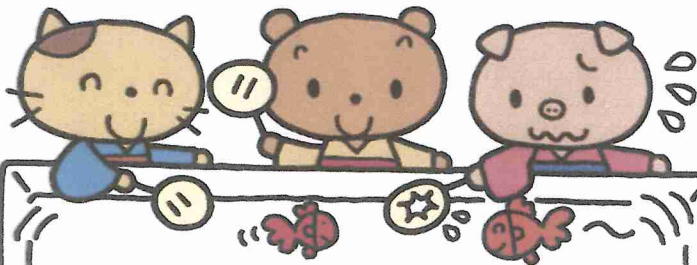
★上手なフォーク・スプーンの持ち方★



スムーズに箸に移行できるように、親指を上にして持つ練習をしています☆

★ 8月も引き続き、シール帳に体温と○×の印の記入をよろしくお願ひします。

★ 夏は虫刺されでかいたり、とびひになつたりするので爪が伸びていないか確認をよろしくお願ひします。





ぱんだぐみだより



保育目標

- * ゆったりとした生活をし、暑い夏を快適に過ごせるようにする。
- * 保育士や友だちと一緒に、感触遊びなどいろいろな夏の遊びを楽しむ。



子ども達の様子から

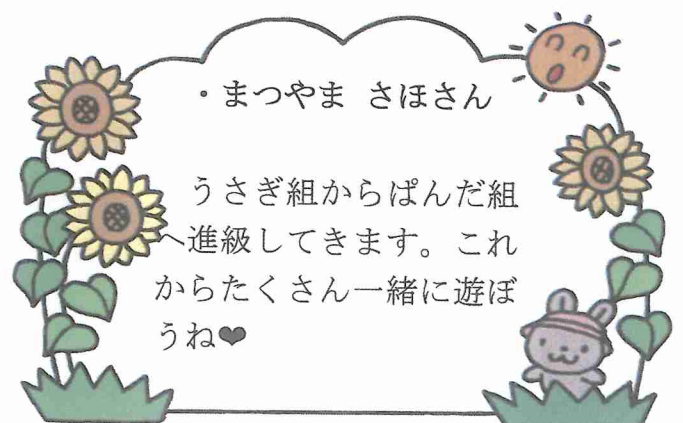
梅雨明けとともに急な暑さもやってきたため、子ども達の体調もくずれがちのようです。水あそびもなかなかできないところです。体調を見計らって沐浴をし汗を流すようにしています。毎日の暑さで体調を崩しやすく疲れの出やすい季節なので、水分補給や、温度調節、休息をしっかりとりながら楽しい夏を過ごせるようにしていきたいと思います。



おねがい

★ 今月も引き続き、連絡帳に体温と○と×の記入をお願いします。

★ 爪のチェックをお願いします。

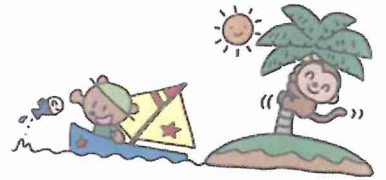


・ まつやま さほさん

うさぎ組からぱんだ組へ進級してきます。これからたくさん一緒に遊ぼうね♡



うさぎぐみだより

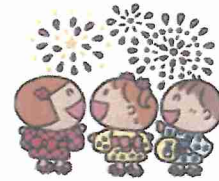


保育目標

- ◎ 生活リズムを整えながら、十分な水分や休息をとって健康に過ごす。
- ◎ 保育者とかかわったり、見守られたりしながら、水あそびや沐浴を楽しむ。



子どもの姿



マットのお山を登ったり？
ロック遊びを楽しんでいます。
はいはいをしたりつかまり立ちをしたり、ひとり立ちから2,3歩歩いたり日々の成長がめざましい子ども達です。



たらいに浮かべた
ヨーヨーの感触を
手で握って確かめたり、水のひんやりかんを楽しみました！



おねがい

- ★ 8月も引き続き、連絡帳に体温と○×の印の記入をよろしくお願いいたします。
- ★ 夏は虫刺されでかいたり、とびひになったりするので爪が伸びていないか確認をよろしくお願いいたします。
- ★ 離乳食の食べれる食材が増えると子ども達も食事の楽しみが増えるようです。もぐもぐごっくんの表を見て新しい食材が増えたときはお知らせくださいね。





夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



「スイカ」で夏の水分補給



汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。今が旬のスイカで水分補給をしましょう。スイカの他にも、冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。

また、暑いとついつい炭酸飲料を飲みたくなくなってしまいますよね。適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる。食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる。鼻血が出やすくなる。骨折しやすくなる。）
- ビタミンB1の不足（疲れやすくなる。集中力が欠けてくる。）



ジュースや炭酸飲料よりも、お茶をたくさん飲みましょう。

夏バテを防ぐためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう！

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。夏バテしないためにも、ご飯などの炭水化物を食べると、はらもちが良く、エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

夏野菜で熱をとりましょう



キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。おいしい夏野菜をたくさん食べましょう。





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。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

ベビーカーの注意点

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

県内の感染症情報

県内では、手足口病、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症の流行が報告されています。子どもは重症化しやすく、注意が必要です。バランスの良い食事を摂り、たっぷりと睡眠をとりましょう。体調の悪いときは無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。



●いつ飲ませればよいの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。