



# 夏だより

大道保育園  
TEL.46-2328  
2023年7月1日発行



7月保育目標 「水に慣れ親しむ」  
食育目標 「夏野菜に関心を持つ」

園の畑では夏野菜が実をつけはじめました。これから給食の献立にも栄養満点のとれたて野菜たちが顔をだすことでしょう。さくら組は育てた野菜を売ってお楽しみ会をしようと計画しているようです。果たして売れる野菜が育つか子ども達の頑張りに期待する所です。皆さんも時々子ども達の「キラキラ畑」を覗いて応援してくださいね。  
だんだんと蒸し暑くなり、汗をかいて、あせもができやすくなります。こまめに着替えをして、シャワーや沐浴で汗を流すようにしていきたいと思います。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。  
今月はいよいよプールも始まります。園では、水と触れ合う楽しさ・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。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。

※ いよいよ、子どもたちお待ちかねのプール遊びが始まります。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。(登園時連絡カード)に×印が付いていない場合でも、日中のお子様の体調から保育園の判断で、プールに入らないこともあります)

※ 山鹿は7月がお盆です

お盆は、盂蘭盆会が由来で、年に一度あの世からこの世に帰ってきたご先祖様の霊を供養する行事です。時代や宗教、地域によって様々な特色がありお盆だからこれをすべきといったことは一概に言うことはできませんが、重要なのはご先祖様の霊を供養するという気持ちです。迎え火や送り火などの形式を実施できずとも、お墓参りをするだけでも意味のあることですし、ご先祖様が安心してあの世に帰れるよう、私たちが頑張っている姿を見せるのも良いことでしょう。年に一度ご先祖様に感謝する機会として、お盆の過ごし方について考えてみましょう。

## 妙美の部屋

近頃、子どもの夏バテが目立つようになってきました。子どもの夏バテ自体は昔からありましたが、今ほど深刻なものではなかったようです。これは、子どもたちの外遊びの機会が減少し、冬は暖房・夏は冷房という快適な環境が、体力や体を守る力の低下を招いていることが原因のようです。楽しい夏を元気に過ごすため、「夏バテ予防の生活習慣」を意識して過ごしましょう。

### 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。でも夏は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。

### ②外遊び

適度な外遊びも大切です。汗腺は3歳頃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。

### 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、自律神経が一生懸命働くのですが、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、室内外の気温差は五度以内にししましょう。夏の快適温度は二十五度〜二十六度ですが、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(二十八度程度)にし、タイマーオフを設定しましょう。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%が良いですね。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、こまめに薄手の綿素材の長袖・長ズボンが一番おすすめです。

## 7月の行事予定

3	月	あいさつ運動
6	木	プール掃除(さくら)
7	金	プール開き
13	木	保育参観 避難訓練
14	金	安全点検・
18	月	あいさつ運動
19	水	誕生会
21	金	交通指導
25	火	お茶教室(さくら)

※体操教室・・・毎週木曜日(さくら)

6日/13日/20日/27日

※楽しい英会話・・・もも組以上、週3回火曜日

4日/11日/18日

※移動図書・・・きく組以上

4日/18日(絵本は期日までに返しましょう)