



すこやか未来保育園

sukoyaka mirai



7月 作成者 池宮敦子

暑さが厳しく、梅雨が明けたと思ったら真夏のような日差しになり、今年の夏が怖くなってしまいました。熱中症には十分に気をつけていきたいです。

先日、安慶田小学校へ保幼こ小(保育園・幼稚園・こども園・小学校)の接続充実を図る会議に参加してきました。5校時の授業参観も出来るという事で卒園児の様子を見に行くと、とても喜んで出迎える姿に成長を感じ、嬉しくなりました。会議の中で校長先生より姿勢を保てない子が多いとの報告があったので、保育園でも体を大きく使う運動から、粘土や砂遊びなどの指先の力が必要な微細運動を意識したいと感じました。楽しく力をつけていけるように日々、保育をすすめてまいります。

園長 奥間 華子

7月の行事予定

- 1日(月) 3・4・5歳児 園外保育
- 2日(火) ☆プール開き☆
- 3日(水) スイスイデー (0・1・2・3歳児)
- 4日(木) 七夕集会
- 5日(金) 体操教室
- 6日(土) 将棋教室
- 8日(月) 弁当会
- 9日(火) 避難訓練・スイスイデー (4・5歳児)
- 10日(水) スイスイデー (0・1・2・3歳児)
- 12日(金) 体操教室
- 13日(土) 食育講座
- 15日(月) 海の日(休園日)
- 16日(火) スイスイデー (4・5歳児)
- 17日(水) スイスイデー (0・1・2・3歳児)
- 19日(金) 誕生会
- 20日(土) 子育てサロン
- 23日(火) { スイスイデー (4・5歳児)
尿検査1日目
- 24日(水) { スイスイデー (0・1・2・3歳児)
尿検査2日目
- 26日(金) 体操教室
- 30日(火) スイスイデー (4・5歳児)
- 31日(水) スイスイデー (0・1・2・3歳児)



注意 子どもの熱中症について

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。より一層の熱中症予防・対策をおこなっていきましょう!!

【対策】

1・水分を多めにとろう

子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいので、水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心掛けましょう。

2・熱や日差しから守ろう

体温調節が上手くできないので、熱のこもらない素材や薄い色の衣類を選び日光を遮る帽子などを身につけましょう。

3・地面の熱に気をつけよう

大人より地面に近いので、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気をつけましょう。

4・車内に置き去りにしないようにしましょう

「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と放置することは危険です。エアコンをつけていても風が後部座席まで



届かなかったり、入ってくる日差しが子どもに直撃することもあります。車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

5・室内遊びも油断しない

日差しがない屋内は大丈夫だろうと油断せず、屋外と同じ対策を意識しましょう

6・周りの大人が気かけよう

暑さや体の不調をまだ自分の言葉で訴える事が出来なかったり、暑さ調節もうまくできません。顔色や体温など子どもの様子を大人が気かけましょう。

7・外で夢中になり過ぎない

遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気付くのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休息や水分補給を進めましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチ」の大切さ

健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチ」をはじめ、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。こうした基本生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。また、しっかり睡眠(理想は10時間)をとってれば、起きた時にウンチは肛門近くまで下りているため空っぽの胃袋に朝ごはんが入ると、その重みに反応して直腸の動きが活発になりウンチを出したい反射が起きるのです。そのタイミングでウンチを出す習慣がつけられるそうです☆

早めに起きて、時間に余裕をもって朝ごはんをしっかりと食べると、その後、ウンチが出やすくなります。ウンチを出してスッキリして登園できるといいですね🍀

朝ごはんを食べると、いいことたくさん♪



はや お 早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

はや ね 早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

あさ 朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつかれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

☆夏本番!!

睡眠不足、朝食抜きだと熱中症のリスクが高くなってしまいます(ㄥ)

バランスよく食べて、早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチの習慣を身に着け、毎日元気に過ごしていきましょう(*^_^*)V

