



7月えんだより

令和 4年 7月 1日
認定こども園 清心保育園
竹田 智恵子

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をたくさんかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。今年は、平年より早く梅雨が明け、いよいよ夏本番です。七夕にプールあそび、夏まつりと夏の行事を楽しみにしている子どもたちです。暑い夏を健康に過ごすためにも、しっかり食事をとり早寝早起きを心掛けたいですね。子どもたちの健康には十分気をつけ、元気に、そして楽しく夏を過ごしたいと思います。

保育の目標

- ☆梅雨期から初夏にかけての健康・衛生に留意し、快適に過ごせるようにする。
- ☆友だちや保育士と一緒に夏の遊びを楽しむ。

水あそび

子どもたちが大好きな「水あそび」のシーズンです。水あそびをすることで、水の刺激で皮膚を丈夫にすることや、気温の変化に上手に適応できるようにすることを狙います。また、水の中で遊ぶことで血液循環がよくなり、心臓や肺の機能が高まり丈夫な身体が作られます。園でも楽しく水あそびをしていきたいと思います。



冷房に頼りすぎないように！！

これからの時期は暑い日が続き、つい冷房を低い温度に設定してしまいがちですが、“効かせ過ぎ”には注意しましょう。室温が25℃以下の場所に長時間居たり、外気温との温度差が5℃以上あったりすると「冷房病」になりやすいとされています。身体の冷えすぎは免疫の低下にも繋がりますので、ご家庭でも冷房に頼りすぎにはご注意ください。

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、身体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

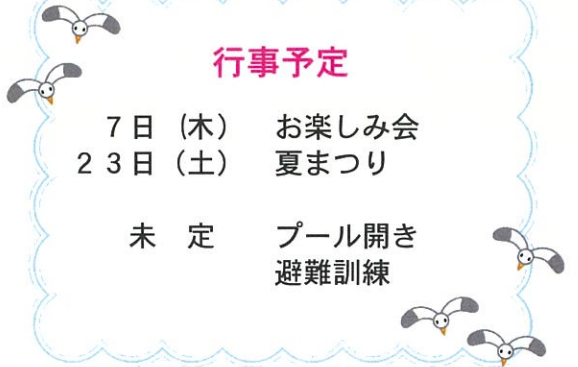
●予防行動のポイント●

- ・暑さをさげましょう
- ・適宜マスクをはずしましょう
- ・こまめに水分・塩分補給をしましょう
- ・日頃から健康管理をしましょう
- ・暑さに備えた身体作りをしましょう

行事予定

7日(木) お楽しみ会
23日(土) 夏まつり

未定 プール開き
避難訓練



※夏まつりでは、さくら組の子どもたちが考えて準備してくれたゲームを親子でお楽しみ下さい。

夏に流行する病気

風邪や感染症といえば、冬のイメージがありますが、夏に活性化し流行する感染症もあります。子どもの三大夏風邪と呼ばれる「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」は、毎年流行します。こまめな手洗い・うがいや疲れを溜めない生活、栄養と睡眠をきちんととること等をして、免疫力を高めてウイルスから身体を守りましょう。



たなばた

天の川に隔てられた織姫と彦星が年に一度だけ会えるという伝説の行事です。子どもたちは笹飾りを作り短冊には一人ひとり願い事も書きました。いろいろな願いがあり、“どれもかなえてくれたらいいな”と思うものばかりです。皆の願い事が、お星様にとどきますように！！