



# 園便り 彙月

平成29年8月1日  
こころの保育園文京西片

8月、いよいよ夏本番です。暑い日差しが照り付ける中、保育園でのプール遊びも本格的になり、1Fのデッキや3Fの園庭からは毎日子どもたちのにぎやかな声が聞こえてきます。夏は子どもたちの成長が顕著に見られる時期と言われます。暑い日を過ごすだけでも体力を使いますし、やはり1年で一番暑い時期を乗り切るとなると、それだけの体力を身につけて子どもたちは体も心も大きくなるのでしょう。

夏の風物詩と言えば、海水浴にキャンプ、花火大会といったものがすぐに連想されます。身近なところでも例えば、蝉時雨れや、風鈴、スイカ、かき氷など思い浮かべるだけでも楽しそうなことが次から次へと出てきます。その一つひとつを家族の人と一緒に楽しんだ、あるいは家族が見ている前で一人でできたということが、子どもの心に強く残るのではないのでしょうか。家族で泊りがけの旅行に行き、子どもが一番楽しかったと話すのは、案外虫探しやアスレチック、広場で遊んだことなど、大人からすればいつでもできることばかりというのは、よくきく話です。年齢が小さいうちは、身近で自分で遊びを見つけて、したいことを自分で選んで、その経験が心に残った時に、子どもは力をつけていくということなのだと思います。

保育園でも子どもたち一人ひとりの変化に目をとめて、子どもたちと夏の生活を楽しんでいきたいと思います。

宮島 洋

## 8月の予定

- 8月 2日(水) 1歳児健診
  - 8月 9日(水) 身体測定
  - 8月24日(木) 午後12:30 緊急連絡メールテスト配信
  - 8月30日(水) プール最終日
  - 8月31日(木) スイカ割り(午前中)
- ※プールについて

プール遊びは、8/30が最終日です。

9月当初の気温が高い日は水遊びを行います。

また、8/10(木)~8/17(木)の期間プール遊びはお休みです。



## 緊急時連絡メールについて

7/31にもお知らせを配布していますが、9月1日(金)の一斉引き渡し訓練の際に、緊急時の連絡メールを一斉配信いたします。アドレスの変更をしているとまち comi メールが配信されません。再度登録をされる方は、登録用まち comiメールのアドレスとQRコードをご案内いたしますので、事務所までお申し出下さい。再登録締め切りは8月9日(水)です。その後8月24日(木)に一斉テスト配信を行い、9月1日(金)の一斉引き渡し訓練の際に、緊急時の連絡メールを一斉配信致します。

- 9月 1日(金) 防災引き渡し訓練(16:00開始)
- 9月 9日(土) 3・4・5歳児クラス懇談会 9:30より
- 9月16日(土) 1・2歳児クラス懇談会 9:30より



- ※9/1(金)の防災引き渡し訓練は全員参加となります。
- ※9/9(土)の幼児クラス懇談会は前半がおやつを試食会、後半が懇談会です。
- ※9/16(土)の1・2歳児クラス懇談会は前半が子育てについての講演会、後半が懇談会です。

次回の地域活動プログラムは9月号でお知らせします。

## ほけんだよい

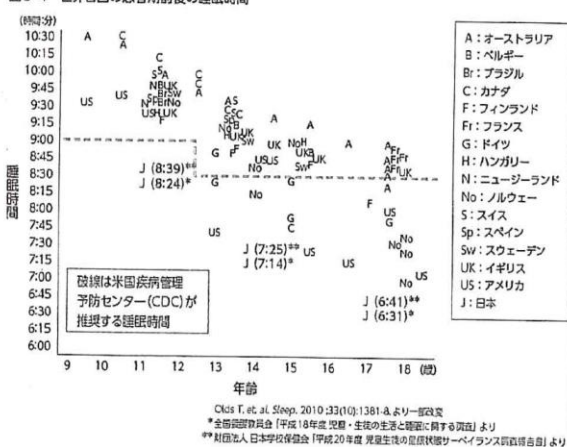
暑くて寝苦しい夜が続いています。そして、いよいよ本格的にプール遊びが始まりました。疲れを残さないようにして、暑い夏を乗り切りましょう！今月は、睡眠にまつわる話を取り上げてみました。(佐藤衣里)

### 人間は夜更かししやすくできている！？

左の図を見ても分かるように、日本は世界の中でも睡眠時間の少ない国で、世界で一番子ども達が身体を動かしていない国だそうです。身体を動かさないと、どんな時にどう身体を動かすのかということが分からなくて怪我をすることも・・・。

人間の体内時計は24時間10分くらいで、その少しのズレが夜更かしをしやすくするそうです。そして、それをきちんとリセットしてくれるのが朝の光。冬は寒くて布団から離れるのが辛いので、この夏の間朝の光を浴びながら起き、しっかりと動いて、暗い部屋で眠るようにリズムを作ってみませんか？また、体温の下がり始めが寝やすいので、寝る前にお風呂に入る時はぬるめのお風呂にすると良いそうですよ。

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間



### 暑い夏の過ごし方

暑い日には大人でも外に出るのは嫌になってしまいますよね。でも、子どもの場合は発達中なので「暑い」「寒い」という感覚を季節に応じて、また時間に応じて肌で感じることは、成長したあとの心身の健康を左右するほど大事な刺激です。多少暑くてもなるべくクーラーをつけずに室内に風を通して過ごしたり、木陰を選んで外遊びをしたり、水遊びをさせたりして、子どもの脳にしっかり「暑い」「寒い」の刺激を与えましょう。ただ、まだまだ体温調節能や皮膚は未熟なので、熱中症や脱水などには気をつけるようにしてくださいね。

お休みのお出掛けも楽しい季節ですが、暑いだけで体力は奪われていくので、お出掛け後に十分な休息を取れるようお願いします。



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギー源 たんぱく質

疲労力をつける ビタミンA



エダマメや  
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

疲労回復に効果的 ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など



甘みのないも  
のがお勧め