



# 園便り 葉月

令和元年 8月 1日  
こころの保育園文京西片

今年は梅雨が長く、涼しくすっきりしない天気が続いたため、プール前の水遊びがほとんどできませんでした。7月18日にプール開きを行うと晴れの日が続くようになり、本格的なプール遊びが今年も始まりました。待ちに待ったプール遊びに、子どもたちも大はしゃぎです。

乳児さんは水鉄砲やペットボトルシャワーがお気に入り、水をかけたりかけられたり……。水風船やスポンジも好きで、手に持ったり、窓につけたりして遊んでいます。

幼児さんは大きいプールへの入り方から気をつけ、バタ足や動物になりきり水に身体をつける練習から始めます。大きなプールを最初怖がる子もいますが、水の感触を全身で楽しみながら過ごして行けたらと思っています。

幼児クラスでは、8月に出版社から幼児向け雑誌担当の編集の方が来て、雑誌の付録を作ろう！という企画を初めて実施する予定です。編集さんから「普段つくっている雑誌をこどもがどのように遊んでいるのか見たい」「書店ではひもがけされて見えない雑誌の中身を知ってもらいたい」などの思いを聞いて保育園に来て頂くことになりました。初めてのことに私もワクワクしています。楽しみにしててください。

また、運動会の相談も少しずつ始まっています。昨年度のアンケートのご意見を反映し、乳児クラスの種目を1つ増やそうかと検討しています。時間の関係上、今までのプログラムにプラスすることが難しいので、地域競技や保護者綱引きをカットする運びとなることと思いますが、ご理解のほど、宜しくお願いいたします。

毎年、夏が終わると子ども達がぐんと成長したように感じます。今年も子ども達の成長を楽しみにしています。

## お知らせ

昨年度に引き続き、気温が高すぎる日は安全面を考慮して、環境省の暑さ指数に基づいてプール遊びを中止とさせて頂く場合があります。プールの準備は、毎日ご用意ください。

### 8月の予定

- 8月 8日(木) 身体測定
- 8月20日(火) 緊急連絡メールテスト配信 14:00 予定
- 8月29日(木) プール最終日
- 8月30日(金) スイカ割り(午前中)

※プールについて

プール遊びは、8/29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、8/9(金)~8/19(月)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

9月6日(金)の引き渡し訓練に先立ち、8月20日(火)に一斉テスト配信を行います。まだ登録されていない方はその日までの登録をお願いいたします。9月6日(金)の一斉引き渡し訓練の際は16:00に緊急時の連絡メールを一斉配信いたしますので、メールの確認後お迎えをお願いいたします。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、ご案内いたしますので事務所までお申し出下さい。

## 9月の予定

- 9月6日(金) 防災引き渡し訓練(16:00開始)  
※防災引き渡し訓練は全員参加となります。
- 9月7日(土) 1・2歳児クラス懇談会 9:30~10:30  
運営委員会(役員さんのみ参加) 10:00~11:00  
3・4・5歳児クラス懇談会 11:00~12:00
- 9月30日(月) 巡回相談 9:45~15:00



## ほけんだより

夏本番になってきました。子ども達は、本格的に始まったプール遊びを楽しんでいます。暑い日には、アイスクリームや冷たい飲み物が美味しいですね。食べてすぎてしまうと、食事が偏ってしまい夏バテの原因の1つです。夏の疲れを残さず、元気に過ごせるように夏バテ防止についてお知らせします。

### 夏バテ

暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

#### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類を食べる事が多い
- 冷たい飲み物・アイスをよく食べる
- 野菜をほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 入浴はシャワーで済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

#### 夏バテSTOP! お家で出来る予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かる事で、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給も忘れずに! 冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、身体を冷やしてくれるので、しっかり摂りましょう。夏の疲れた胃腸には、味噌汁がぴったりです!

### 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。日除けの屋根がついていても、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!



### 夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染する事が多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりと摂って規則正しい生活を心がけましょう。