



園便り 景月

令和2年8月3日
こころの保育園文京西片

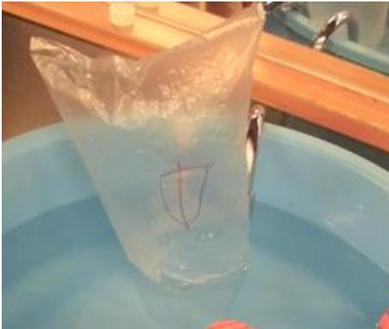
今年は梅雨が長く、涼しくすっきりしない天気が続き、ほんの少しの晴れの間には水遊びをしたりお散歩や園庭に出たりと、どうにか外遊びも組み込みながら遊びました。

夏祭り WEEK では、お迎えの際にお菓子釣りに寄っていただきありがとうございました。今年は例年通りとはいきませんでした。園内装飾を始めとしてヨーヨー釣りや盆踊りを活動の中に取り入れ、子ども達とお祭りの雰囲気を楽しみました。うちわも各クラスで個性があり、飾ると園内が華やかに彩られました。

雨の間を縫っての水遊びでは、乳児さんは泡遊びに夢中！両手いっぱい泡をつけて、窓につけたり時には保育士の頭の上へ……。水鉄砲やペットボトルシャワーでも「あめー！」といいながら楽しんでいました。

幼児クラスではアスレチックの上から滝のように水をかけたり、自分で作った水遊び用のおもちゃを水の上に浮かべたりして「これ作ったんだよ！」と嬉しそうに遊んでいました。シャワーの水に歓声を上げて保育士も子ども達も全身で水遊びを楽しんでいます。梅雨明け後、晴れの間には更に楽しんで行きたいと思えます。

お家でも作れる水遊びおもちゃのご紹介です。ペットボトルの底に穴を開けるだけでもシャワーで楽しいのですが、穴を開けるのはなかなか大変です。



材料はペットボトルとビニール袋。上下を切ったペットボトルにビニール袋をかぶせてセロハンテープでぐるぐる巻きにします。ペットボトルを水に入れるとビニール袋が出てくる仕組みです。今回は、5歳児さんにビニール袋におばけの絵を描いてもらい見本を作って実験しました。

1回目の実験ではうまく膨らまず、「袋をこうしてみたら？」「もっと水入れたら？」とアドバイスをもらい、水かさを増やすと共に、よきよきとおばけが……。その後は「作りたい！」と何人かで新しいものを作り始めていました。おうちのお風呂タイムにいかがですか？

8月の予定

- 8月 6日（木） 身体測定
- 8月 25日（火） 緊急時連絡メール一斉テスト配信
- 8月 28日（金） スイカ割り（午前中）



緊急時連絡メールについて

9月4日（金）の引き渡し訓練に先立ち、8月25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24日（火）までの登録をお願いいたします。9月4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。

今年度よりコドモンを導入しておりますので、今年度はコドモンとまち comi メールを併用しての連絡、来年度以降コドモンのみでの運用でも問題がないようでしたらコドモンで一本化して行きたいと思っております。よろしくお願いいたします。

9月の予定

9月 4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。
お迎えのご協力をお願いいたします。



ほけんだより

夏の暑さも子ども達にとっては水遊びができる日として、毎日元気に活動を楽しんでいます。暑い日には冷たい飲み物を多く摂り過ぎたり、食事が偏ってしまいがちです。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、熱帯夜の寝苦しからく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！

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。