



ほけんだより

令和4年度8月号
明照保育園



【はじめに】

暑い日が続きます。園庭・プールでは元気いっぱいの子ども達。RSウイルスが落ち着き、再び発熱で欠席する子もでてきました。夏風邪がはやるこの時期は、疲れをためないように気を付けていきたいですね。夏を乗り切るためのポイントについてお話します。



【夏バテの原因&対策】

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏による体調不良をまとめて「夏バテ」とよんでいます。これといった病気ではないのに、身体の不調が続きます。原因と対策を知り、夏バテを予防していきましょう！

原因

① 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**栄養不足**になる

対策

1日3食、少量でも多くの品目を食べるようにして、冷たい飲み物や食べ物に偏らないように。特に身体を温める食材を取り入れるようにしましょう。

② 大量の汗をかくことで体内の水分・ミネラルが不足し、**脱水症状**を起こす。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。普段は水や麦茶がおすすめですが、大量の汗をかいた時は、経口補水液が役立ちます。

③ 屋内と屋外の行き来で、暑さと冷房による冷えが一日に何度も繰り返されると、**自律神経の乱れ**により内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなる。

エアコンの設定温度は28℃前後に、屋内にいるときは羽織りものやひざ掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。ぬるめの湯舟につかるなども効果的です。

④ 熱帯夜の寝苦しから**睡眠不足**になり、疲労回復していません。また、エアコンをつけたまま寝て身体が冷えすぎてしまう。

エアコンを上手に活用し、ぐっすり眠れるようにしましょう。睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やしすぎてしまうため、タイマーを設定すると良いでしょう。扇風機を併用すると効果的です。

【このお休みにぜひ！】

もうすぐ夏季希望保育になります。お休み中に海や山、帰省など出かける機会もあると思います。楽しい思い出をいっぱい作ってきてください。また、希望保育中は受診や治療のチャンスでもあります。



6月の歯科検診で虫歯のあった子で未受診のお子さんをはじめ、皮膚科や眼科等気になる箇所があるお子さんはできるだけ早くこのお休みに受診し、適切な処置をしてもらいましょう。



カウンセラーだより ~子どもは残酷？虫をふみつぶす子~

こんにちは！暑くなってきて外でいろいろな虫さんと出会う機会も多くなってきましたね。虫さんと出会った時、虫をわざと足で踏んだり、手で握りつぶしたり、子どもは時に残酷な行動を平気ですることがありますよね。善悪の判断がついていないとはいえ、どうとらえて、どう注意すべきか悩むお父さんお母さんも多いと思います。

実は3歳くらいまでの子どもは、ちょこちょこ歩き回るアリも、電池で動くおもちゃも区別しておらず、同じ興味の対象なのです。遊びの中で虫を殺してしまうこともあります。それは残酷な心を持っているからではなく、『虫に命がある』ことを理解するのがまだ難しいからと考えられます。なので、虫をいじめるような場面に遭遇したら、それは教えることができる機会であるとしてとらえてください。叱られたりほめられたりを繰り返す中で、子どもは善悪をはかる『物差し』を作っていきます。

では、平気で虫を殺す行為をやめさせるには、どのように言えば伝わりやすいのでしょうか？命の尊さを説いて理解させようとするのも大切ですが、3歳くらいの子ではまだ理解することが難しいこともあるかと思えます。そのような時には、『むやみに虫を殺してはしてはいけない。こういうことをするとパパやママは悲しいよ』と、ダメなものはダメと伝えてあげてもよいでしょう。またその一方で、小さな命でとどう触れ合えばよいのか、やさしい虫の触り方のお手本を見せてあげられるとよいでしょう。いろいろな経験が、子どものからだところが育つ機会となるとよいですね(*^-^*) 中島たかひろ

【おわりに】

「ミンミン」とセミの鳴く声が聞こえるようになりました。いよいよ夏本番ですね。行楽地や夏祭りなど人が多い場所へ出かける場合は、迷子や事故・けがに気を付けて楽しい夏休みをお過ごしください♪

