



ほけんだより

令和6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。一方で各学年やクラスでばらつきはありますが、発熱等で欠席する子も途切れず多い印象です。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。

【車の中に子どもを残さないで】

JAF のテストでは、外気温 35 度の状況では、エンジン停止後わずか 30 分で 45 度、2 時間後には 55 度を超えました。

窓を 3 センチ開けたり、フロントガラスをサンシェードで覆うなどの対策をしても、温度を抑制する効果は薄く、エアコン停止からわずか 15 分で熱中症指数は危険レベルに達しました。

エアコンをつけていれば温度上昇は防げますが、エンジンをかけたままだと誤作動で車が動いたり、燃料切れでエンジンがとまる可能性もあります。

子どもを車の中に残して、その場を離れることは、絶対にやめましょう。



【こどもの夏バテ】※夏バテとは夏の暑さによる体調不良の総称です

こどもは暑くても元気いっぱいに見えますが、大人よりも夏バテしやすいのです。その大きな原因は体内の水分の割合です。大人より子どもの方が水分の割合が大きいので、汗などで水分が失われると脱水症状になりやすく、夏バテ（だるさ、食欲不振、胃腸の不良、手足の冷え）へとつながってしまいます。家庭で夏バテの症状に対処するためにどうしたらいいのでしょうか。

1. エアコンの温度は高すぎず低すぎずで設定。家庭のエアコン機種や部屋の広さ、部屋にいる人数などによるので、**おうちの方がこどもの快適な温度を調節してください。**エアコンや扇風機の風は直接こどもに当たらないようにしましょう。
2. 胃腸を冷やしすぎないためにも、冷たい飲み物や冷やしすぎた食べ物はできるだけ避けましょう。
3. 栄養と食べやすさを考えて食事を提供しましょう。ビタミンの多い野菜を取って免疫力アップ、クエン酸を含む梅干しや酢、レモンなどのすっぱいもので身体疲労の回復を促します。汗で流れ出る塩分もあるため普段より少しだけ塩分多めで調理すれば食欲増進に効果的です♪

【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 ～全部「暑さ」のせいだ～

こんにちは！ 信じられないくらい暑い日が続きますね…。夏は日照時間が長く自然光を浴びる時間が増えるため、脳内のセロトニン分泌が促進されて気分が向上すると考えられています。また、夏は社交的なイベントが多く生活における幸福感が高まるという研究結果もあります。しかし最近のような酷暑ではとてもじゃないですが幸福感なんか感じられないですよ。夏にはポジティブな側面だけでなく、暑さによってイライラが強くなるという側面もあります。こうも暑いとイライラしてしまうのも仕方ないのかもしれませんが。

このように、自分の中にある気持ちのしんどさや問題の原因を、自分の外にあるもののせいにすることを、問題の「外在化」と言います。自分のイライラの原因を夏の「暑さ」のせいにして外在化することで、問題に対して対処をしやすいとすることができます。イライラするのは「暑さ」のせいなので、対処方略として頑張って気持ちをコントロールしようとするのではなく、「暑さ」を緩和するために涼しいところで休憩をしたり、冷たいお茶を飲んで一息つくなどの対処をすることができます。外在化のテクニックを使うことで、自分の中にある問題を外に出してより対処をしやすいとすることができます。異常なくらい暑いこの夏では、イライラしやすくなってしまふのは仕方ありません。皆さんも暑さ対策をしていつも以上に自分の心や体をケアしてあげてくださいね(*^-^*)

（保育カウンセラー 中島たかひ）

【おわりに】

「ミーンミーン」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♪

