



ほけんだより

令和2年度8月号
明照保育園

【歯科健診があります】

9月3日（木）に歯科健診があります。

当日の朝は、しっかり朝ごはんを食べ、きれいに歯をみがいて登園をお願いします。
また、園医の先生に相談したいことがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。

★ 年長児になって、毎日の仕上げみがきは大人がしっかりと！

毎年の歯科健診では、年中児頃から急に虫歯の数が増える傾向にあります。
“子どもが自主的に”という年齢でもありますが、歯磨きについては大人による
“仕上げみがき”が重要です。幼児期の虫歯は大人の責任だそうですね。

★ 2才までは極甘い物を控える。（おやつを選びましょう）

長い時間口の中に残るチョコや飴などは、歯のためには良くありません。

★ フッ素塗布の効果は4～5ヶ月です。年長児のフッ素洗口も始めています。遅くとも半年に一度フッ素塗布をすることで虫歯予防効果が持続できます。



【暑い夏を元気にのりきろう！！】



熱中症に気をつけましょう

この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。
乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。
熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



水分のとり方に気をつけましょう

体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付きにくいことがあります。

★飲み物はひやしすぎない

★遊びや運動の前後こまめに水分をとる

★スポーツドリンクやジュースなど糖分の多い飲み物をとりすぎない

★一度に大量に飲まない

などの点に注意して上手に水分をとりましょう。

【生活リズムを整えよう】

3日から希望保育になります。小学校のお兄さん、お姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ること、生活のリズムが変わってきたり、希望保育中に生活のリズムが乱れたりすることもあると思います。おうちでは以下のことに気を付けましょう。

☆早寝早起きを意識しよう

夜遅くとも9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

☆朝ご飯を食べよう

元気の源となる朝ご飯は必ず食べましょう

☆ウンチは済んだかな？

朝ご飯を食べると腸が刺激されて動き出し、排便と促します。ごはんの後はうんちタイムを取り、トイレに座りましょう。

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！暑くなってきた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が、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教えてください。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いますが、そのような時には、『むやみに虫を殺してははいけない。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いいのか、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、子どものからだど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】

プール遊びや泥んこ遊びなど夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかり睡眠をとりましょう。希望保育明けに元気いっぱい、笑顔いっぱいみなで会えるのを楽しみにしています。