



ほけんだより

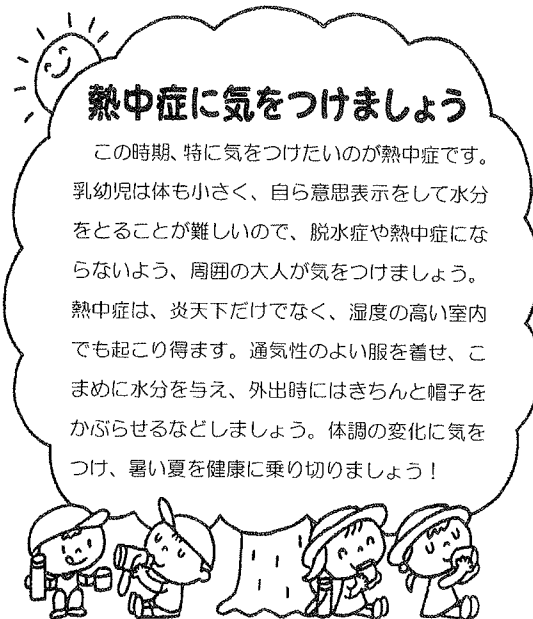
令和7年6月号
明照保育園

【はじめに】

豊橋市でも流行している手足口病ですが、保育園では乳児クラスを中心に多数報告を受けています。手足口病は治った後も2～4週間ほど便の中にウイルスが排泄されます。オムツの処理をした後はしっかりと手洗いをしましょう。また、タオルの共有もしないようにしましょう。

登園の目安は、熱が下がり1日以上経過し、普段の食事ができることです。登園はできませんが、水あそびやプールはお休みとなります。病院の先生と相談して無理のないようにしましょう。引き続き手洗いやうがいをしっかりとし、免疫力を低下させないように、生活リズムを整えていきましょう。

【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】

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時までには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

～子どもは小さな“物理学者”?～

子どもはハイハイをしたり歩けるようになって自分で自由に動けるようになると、たくさん「イタズラ」をするようになります。特にお母さんがいるわけでもないのに何かと台所に行き、そこにある戸棚を開けたり閉じたりしたり、お鍋を叩いたりふたを取ったりつけてりして「イタズラ」に熱中します。こうすることで、お鍋の大きさや材質によって音が違う、ふたがピタリとはまるものやぐらぐらするものがある、転がってしまうものもあれば転がらないものもある、といったように物にはいろいろな性質や特徴があることを、この「イタズラ」を通して発見します。子どもはこうした探索で、物の性質を知る、物理学を学んでいるのです。

このように子どもの遊びやイタズラは、自発的な好奇心をはぐくみ、自力で探検し工夫する力をはぐくむ機会でもあります。ドイツの心理学者シャーロット・ビューラーは、このような子どもの遊びを「機能の喜び」として重視しました。自分のできるようになった能力、その機能を精一杯使うことは子どもに喜びを与え、それによってさらに機能が伸び発達する、そのことに注目したのです。子どもが自発的に学び成長しているイタズラや遊びは、上から教えるという教育以上に豊かな体験となっているのかもしれないね(*^_^*)

【もうすぐ希望保育】

もうすぐ夏季希望保育になります。お休み中に海や山などに出かける方もいると思います。事故やけがのないよう、お子さんからは目を離さず、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子は、できるだけ早く受診し、適切な処置をしてもらいましょう。

【おわりに】

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないときは、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう!