

# たんぽぽだより



2023年 8月号

毎日暑い日が続いていますね、保護者の皆様方は夏バテしていませんか？子ども達は、プールに水遊びにと夏の遊びを楽しんでいます。水遊びと言っても、ぬるめのお湯を溜めてのプールで水を怖がって泣く子は居ません。ゆり組さん達は、大きいプールで広々と楽しんでいます。

暑いこの季節には冷たいものが欲しくなりますよね。

しかし、私たちの内蔵温度は38度前後が一番活性化しています。

胃に冷たい5℃のジュースが入ると、胃腸が急激に冷されます。それで血液の流れが悪くなり消化吸収が低下します。

胃の温度が1℃下がると元の温度に戻すのに4~6時間かかります。

その間は血流が悪くなり胃の消化機能は働かないので、食欲がなくなります。

それが夏バテの原因です。

暑いからと言って冷たいものばかり食べているとやがてエネルギー不足になり、疲れが取れず、夜も遅くまで眠れないと免疫力が下がり、病気になりやすいです。

またそこに日中の暑さを体外に放出・発散する汗がかけないと熱中症のリスクが高くなります。

たまに冷たいものを摂るのはいいのですが、通常的水分補給は常温が一番最適です。

なので、水筒で持参して頂く飲み物は、常温でお願いします。汗をかくので、塩分やミネラルを補うために、水だけよりもミネラルが多い天然塩を入れたものや麦茶をおすすめします。



お願い

- ①暑い日が続いています。プール遊び・水遊びは毎日行っていますが、暑さで体調を崩す子どもさんがいらっしゃいます。病院で薬を処方してもらい服用している場合は、プール、水遊びは、お休みし室内遊びで対応しています。宜しくお願いします。
- ②肌着の替えを2枚ほどお願いします。(速乾性であっても化学繊維は、電磁波を溜めやすいので、汗を吸う、綿が良いです。)

7月の苦情、提案：  
特にありません

保育サロン  
たんぽぽ(子)

## 今月の目標:夏ならではの遊びや行事を楽しむ

つぼみ組【0歳児】：夏の遊びを保育者や友達と一緒に楽しく過ごす経験をいっぱいする。体調に留意してゆったりとしたリズムで過ごす。

もも組【1歳児】：夏期の健康状態を把握して衛生面に留意し、快適にすごせるようにする。保育者や友達と一緒に水や砂などに触れ、感触を味わいながら遊びを楽しむ。

ゆり組【2歳児】：・活動と休息の時間のメリハリをつけ、健康に過ごす。  
・保育者や友達と一緒に水、砂、泥などに触れて、夏の遊びを十分に楽しむ。

## 8月の保育内容

### 養護

つぼみ組：水分補給や休息をとりながら健康に過ごせるようにする。十分なスキンシップで気持ち満ちし落ち着いて過ごせるように配慮する。

もも組：遊んだ後は、十分な休息や水分補給を行い、熱中症予防に努める。汗をかいた後は、汗を拭いたり着替えたり等して、快適に過ごせるようにする。一人ひとりの体調を把握し、機嫌や体調が悪い時は室内で静かに過ごせるよう配慮する。

ゆり組：静と動のバランスを考慮しながら、無理のない生活リズムで過ごせるようにする。開放的な遊びを通して、一人一人が安心して自分を出せるようにする。また、そうした子どもの姿を丁寧に受け止め、共感していく。

### 教育

つぼみ組：食事・睡眠の量を調整して健康に過ごせるようにする。ハイハイや、伝い歩きをして探索活動を楽しみ興味を持ったものに手を伸ばす。手づかみやスプーンを使い自分で食事をとろうとする。離乳食の状況を把握して次のステップに移行する。友だちを観察したり、指差ししたりして興味を持つ。絵本を読んでもらい指差しや喃語、「マンマ」「いや」などの意味のある言葉を発声する。保育者と一緒に感触遊びを行い「ひんやり」などの言葉にして感触を伝えながら楽しむことができるようにする

もも組：タイミングをみて援助しながら、食材の名前や、「美味しいね」などの言葉をかけてもらったり、フォークやスプーンを使って一人で食べることで食べる喜びを味わう。トイレへの興味がある時は状況を見て便座に座らせる、オムツの汚れや排泄を感じられた時は「おしっこ出たね、綺麗にしようね」と言葉かけを行い、次の意欲に繋がるようにする。おもちゃの取り合いになった時には「貸してねって一緒に言おうか」「交代して遊ぼうね」等の言葉かけをする。夏ならではの手遊びや絵本を楽しめるよう用意する。プール遊びや水遊び色水遊びやボディペインティングで素材に親しみを持ち、冷たい感覚や気持ち良さを感じる。音楽に合わせ身体を動かし、保育者や友だちと一緒に夏祭りまでを楽しむ。

ゆり組：スプーンとフォークを下から持つことや、お茶碗に手を添えることを知り、意識して食べる。尿意や便意を感じて、便器で排泄しようとする。簡単な衣服の着脱を自分でしようとする。保育者や友だちと一緒に身体を動かしてダイナミックな遊びを楽しむ。感じたことを言葉にして保育者や友だちに伝えようとする。プール・水・泥・砂の感触を楽しむ。夏ならではの製作をしたり、お祭りの準備をして楽しみにする。

8月の歌♪アイスクリーム🍦 花火🎆 おばけなんてないさ👻 せみ 他