

たんぽぽだより



保育サロン
たんぽぽ

2024年 8月号

7月中はお忙しい中、面談に来ていただきありがとうございました。園とは違った面や逆に園と変わらない面などの御家庭での様子のお話が聞けて大変よかったです。

今年も猛暑の夏ですが、夏バテしていませんか？ そして汗かいてますか？

汗をかくことと感染症との関係について。

1. ****熱中症のリスク****: 汗をかけないと、体温を効果的に下げることができないため、**体温が異常に上昇し、熱中症になるリスクが高まります**。汗をかくことで体温が調節され、体が適切な温度を保つことができます。それにより、免疫系が最適に機能しやすくなります。**過度な体温の変動は免疫力を低下させ、感染症に対する抵抗力を弱める可能性があります**。

2. ****デトックス効果****: 汗をかくことで、**体内の老廃物や一部の毒素が排出されます**。これにより、**体内の浄化が進み、全体的な健康状態が改善されることで免疫力が向上する可能性があります**。

3. ****皮膚の問題****: 汗がかけないことで皮膚の自然な保護バリアが作られず、**乾燥や炎症などの皮膚トラブルが発生しやすくなります**。

また汗と皮脂が混ざり合うことで皮膚の保護バリアが形成され、外部の病原体から体を守る役割があります。**健康な皮膚バリアは、感染症の予防に寄与します**。

4. ****血液とリンパの循環の改善****: 汗をかくことで**血液やリンパの循環が改善され、栄養素や酸素が全身に行き渡りやすくなります**。これにより、免疫細胞の移動がスムーズになり、**感染症に対する防御力が向上します**。汗をかけないと体内に水分が過剰に溜まり、**水分バランスが乱れることがあります**。

ただし、発汗自体が感染症を予防する直接的な手段ではないことに注意が必要です。**適切な衛生管理、バランスの取れた食事、十分な睡眠、定期的な運動などが感染症予防には重要です**。

ご協力とお願い

・近々たんぽぽのInstagramをリリース予定です。非公開にして、たんぽぽの保護者のみ見られるようにしますので、フォローをお願いします。(登降園時にお声掛けください)

・子ども達の大好きなプール遊び、**カードが無いと元気でも出来ません**。プールが出来ないとかわいそうです。**お忘れの無いようにお願いします**。

・上記のお手紙にも書きましたが、夏にしっかり汗をかく事はとても重要です。

しかし、汗をそのままにして、**不潔にしておけば皮膚病(あせもや手足口病など)のリスクが高くなります**。**清潔な汗ふきタオルの準備**をお願いいたします。

お洗濯大変ですがよろしくお願ひいたします(´・v・`)

7月の苦情・ご提案について
特にありません。

8月の目標

夏ならではの遊びや行事をたのしむ

つぼみ組(0歳児)目標：十分な睡眠や休息を取り、健康に過ごす。

水の冷たさや気持ちよさを感じながら水遊びを楽しむ。

月齢が違う中それぞれが大きく成長しています。プール開き後、咳や鼻水などで水遊びを控えた時は、広々使える室内で思いっきりハイハイしたり歩いたり、探索遊びや風船遊びをたくさんする事が出来ました。入園時はよちよち歩きだったお友だちは、しっかりした足取りになり、移動が出来なかったお友達はハイハイから時々つかまり立ちも出来るようになりました。

夏本番の8月、体調に合わせて水遊びやプール遊びを楽しみたいと思います。

もも組(1歳児)目標：全身を使って水遊びを楽しむ。

一人で出来る事が増えていくことを喜びと感ずるようになる。

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。たんぼぼの畑のきゅうり、ピーマン、とうもろこしなどの収穫を通して、よく食べ、よく遊び、よく寝て暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。また、こまめな水分補給、熱中症対策を行い、夏ならではの体験(プール遊び、夏祭り)を取り入れながら、思いっきり楽しみたいと思います。

ゆり組(2歳児)目標：十分な休息を取り、ゆったりと過ごす。

友だちや保育者と一緒に、水・砂・泥などに触れ、夏の遊びや行事に参加することを楽しむ(準備も楽しむ)。

プール遊びでは、プールの中を電車になって連なって歩いたり、フープをハイハイやワニになってくぐったり、全身を使って楽しんでいます。

水着や衣服の着脱も出来るところは自分でしてみよう！と声をかけています。

暑さで食欲が落ちることなく、給食もよく食べているゆり組の子どもたち。見ていて気持ちが良いですし感心です。

暑さで疲れたり体調を崩しやすいので夜は早く眠り身体を休めてください。(朝は早起きをしましょう(*^*))

今月も水・プール遊びや、夏祭りにむけてみんなで色々な素材や用具を使って食べ物作りを楽しみたいと思います。

🎵 8月のうた

🎵 アイスクリーム🍦 すいかの名産地 せみ おばけなんてないさ 他