

# えんだより



平成 28 年度 8 月号 あおぞら水元保育園 Tel:03-3600-7080

今月末プール納めはイベントを行いますが、子ども達には内緒です。 水遊びは終わりますが、まだ暑い日には水を使った保育を行います。

## 【クラス紹介】 つき組

### 『自分への自信と友達への親しみを高めて』

身辺の自立に加え、全身を協応させた運動(縋跳びやボール投げ等)が活発になったり、手や指先を使った動き(つまむ・結ぶ等)に自信を持ち器用さが増します。身近な環境や事象に興味を示し、変化に気付いたり知りたいという思いが強くなります。今まで経験したことからイメージを膨らませることができ自分の思いや考えを話すことができます。これら日々の成長を重ね、自分の活動に自信を持ち自己信頼性を培います。

また集団で行動する機会が増えてきます。気の合う友達との会話や共有する楽しさを感じ始め、遊びの中でルールや決まりを形成しながらやつていいことや悪いことの区別をつけていきます。時に意見の食い違いや葛藤を経験することで相手にも思いや考えがあると気付いたり、関わりの中で人の役に立つ喜びや心地よさを感じていきます。自分の気持ちをわかりやすく表現したり、相手の気持ちを聞く力が育つことで次第に相手を許したり認めることへ繋がり、社会生活に必要な力を身に付けていきます。様々な場面で個々の思いを受容したり行動を見守りながら寄り添つていくことを大切にしています。

## 乳幼児期を育てる ④

子育ては、親が「親となる」育ちにも繋がります。どのように子どもに向き合って親として成長していくかの指針を、多くの学者が簡単な言葉で示していますので親となる心構えをお伝えします。①子どもを大人の都合で、あまりにも叱りすぎると自立心を奪ってしまいます。(大人から命令されなければ何もできない臆病な子どもになります) ②やるとき、やらないときがあったら、やったとき確実に褒める(できたことを認められる事で意欲が沸いてきます) ③子どもが暴れたくなる気持ちの元にあるのは、もしかしたら悲しみかもしれません(心が穏やかならば暴れる行為にはなりません) ④親からの「ありがとう」は最高の褒め言葉。人間にとて最も大切な自己肯定感を育てる言葉です(子どもの行動に注目し、気持ちを込めて笑顔で「ありがとう」と言いましょう) 保護者の方はお仕事で忙しいと思いますが、我が子の一生の基礎となる幼児期の一日一日を大切にお育て下さい。子育てに困った時、迷った時は相談して下さい。

## ★給食室より

旬の時期の夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んで栄養価が高いものが多く、暑い夏を乗り越えるための栄養素がたくさん含まれています。また、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給して元気に夏を乗り越えましょう。

- ・キュウリ→利尿作用・余分な熱や塩分を取り、喉を潤す
- ・ピーマン→血をサラサラにする
- ・トマト →食欲増進・余分な熱を取る・喉を潤す
- ・ナス →余分な熱を取る・血のめぐりを良くする・化膿や腫れを治める
- ・レタス →余分な熱を取り血のめぐりを良くする・利尿作用
- ・スイカ →体を冷やす・喉を潤す・利尿作用・むくみを取る
- ・トウモロコシ→腸の調子を整える

**今月の郷土料理** 《東京都》の深川飯・ねぎま鍋風煮・こまつなごマ和え・江戸みそのみそ汁、おやつに雷おこしを提供します。

**世界のおやつ** 《アメリカ》のレモンスクエアケーキを提供します。

## ★保健室より

子どもは大人に比べて汗をかきやすく、こまめな水分補給が必要となります。夏の暑い日や熱がある時などは、すぐに脱水症状を起こしてしまう危険があります。のどが渴いたと感じる前に少しづつ水分を摂ることが大切です。

熱中症とは、体の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が壊れ、めまい・こむら返り・大量発汗等の症状が現れることをいいます。症状が進行すれば、頭痛・吐き気・倦怠感が現れ重症になると意識がなくなり、けいれんを起こすこともあります。特に乳幼児は、発汗の機能が未熟で体温調節がしにくくなっています。日ごろから子どもの様子には注意をしましょう。熱中症予防には、**早寝・早起き・朝ごはん**が大切です。特に朝食をとらないと熱中症の発症率も高くなると言われております。食事をしっかりと食べ、活動と休息のバランスをとるなど、普段の生活リズムを整えるようにしましょう。

夜間に寝冷えをして夏風邪をひいてしまい、扁桃腺が腫れて熱を出すことが多いようです。①身体を冷やさない(薄手の長袖・長ズボンのパジャマを選ぶなど)②汗をかいたらすぐに拭く、パジャマを着替える。③暑さ対策を行うときの注意として扇風機やエアコンを使用する際は、冷気が直接当たらないようにする、タイマー機能を用いるなど、工夫してみましょう。