

# えんだより

今年は 7 月の始めから暑い日が続いていました。昔は 30℃前後の日を猛暑と言っていた気がします。

当時は各ご家庭にエアコンが無く、うちわと扇風機だけの時代の夏休み、子ども達は炎天下でも真っ赤な顔で汗まみれで遊んでいました。

今は生後から快適温度生活で、子どもの汗腺が育たず開きにくい傾向で、体内の熱が充分発散できず熱中症になりやすいと言われていました。

気温の高い場所ではゆるく絞った暖かいタオルで「顔」「首」「腕」「背中」「足」等を拭いて体温低下をしてあげましょう。熱中症で具合が悪くなった時は首の後ろを冷やしますが、それ以外の場合に体を冷たいもので拭くと毛穴が閉じてしまい発散が出来にくくなるのでご注意ください。

来月は子ども達が楽しみにしている運動会があります。保護者の方にもたくさん活躍して頂きますので怪我のないように今月中に基礎体力をつけて頂きたいと思います。



## ★クラス紹介（つき組）

『他者との関わりの中で思いを表現することを大切に』

皆で取り組む遊びや活動に喜んで参加し、気の合う友だちに親しみを持ちながら自分の思いや感じた事を伝えようとしています。その中でうまくいかず葛藤する経験を通して、自分の思いだけではなく少しずつ相手にも考えや主張があることに気が付いていきます。互いのやりとりを見守りながら、一人ひとりの気持ちを受け止め丁寧な保育を心がけています。又、生活習慣が一通り身につけてきている為、子どもたち自身でも一日の流れを見通して行動ができるよう、視覚的な情報を掲示しています。安全に過ごすための約束事や決まりを理解して守ろうとしたり、自分たちで簡単なルールを作っていきます。友だちと共有しながら共に過ごす楽しさを感じられるように配慮しています。身近な素材を使ってイメージしたものを作る楽しさを感じるようになります。

色々な素材や用具に触れられる機会を多く設け扱い方を知ったり遊びに取り入れ、より興味関心に繋がっています。イメージしたものを形に出来るよう自分で取り組む気持ちを尊重し、出来た時の達成感や充実感を大切にしています。



## ★給食室より

《離乳食の進め方》

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんがいろいろな食べ物に慣れるようにトレーニングするのが離乳食です。

保育園では月齢だけではなく歯の生え具合や咀嚼力など、個人の成長や発育に合わせて離乳食を進め、少しずつ幼児食と同じような食事に近づけていきます。

では何故、歯の生え具合などが重要なのでしょうか・・・

※咀嚼出来ずに食事をすると丸飲みしてしまい、嘔むという習慣が育たず生活習慣病の肥満につながりやすい。

※食べた食事が消化吸収されず、おむつの中にうんちと一緒に出てくる。

（成長していない赤ちゃんの胃や腸を傷つけて出てきてしまう）

赤ちゃんはそれぞれ個性があり、成長も個々に違います。

マニュアル通りに食べられるとは限りません。

赤ちゃんの成長や発達、日々の成長をよく見て、噛み潰したり飲み込めるようになるのを確認し・小さく刻む柔らかく茹でる・すりつぶすなど、固さや大きさなどに注意して進めていきましょう。

また、お母さんが離乳食に神経質になりすぎてイライラすると赤ちゃんにも伝わります。頑張り過ぎずに時には市販のベビーフードを取り入れるなどの工夫をして、楽しい雰囲気ですぐに食事が出来るようにしましょう。



## ★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です。

夏の暑い日や熱がある時などは、すぐに脱水症状や熱中症を起こしてしまう危険がありますので、のどが渇いたと感じる前にこまめな水分摂取を心がけましょう。

熱中症とは、熱い時に体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまくいかず、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るため、日ごろから子供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。特に朝ごはんをとらないと熱中症の発症率も高くなると言われています。食事をしっかり摂り、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。

※夜間の暑さ対策で扇風機やエアコンを使用する際には冷気が直接当たらないようにしたりタイマー機能を用いるなど、工夫することで身体を冷やしすぎないようにして夜間の寝冷えや夏風邪予防を心がけましょう。