



ほけんだより 8月号



おひさま岡町保育園 2024.7.31.

にぎやかなセミの大合唱とともに猛暑日が続いていますね。

子どもたちは、暑い中でも毎日プールでダイナミックに身体を動かし楽しんでいます。しかし、元気そうに見えても、熱中症になっていることもあります。顔色や体温だけでなく、頭痛やおしっこが少ないなどの症状や水分補給が十分に出来ているかを確認しましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、時にはゆっくり休息をとりながら暑い夏を乗りきりましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさん取る
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

暑い夏を元気に乗り切るポイント

スポーツドリンクやジュースなど糖分の多い飲み物や冷たい飲み物は、食欲が落ちやすく、夏バテに繋がります。水分補給は、常温のお茶や水を中心にしましょう。

また、体温調節をするためには汗をしっかりとかくことが大切です。喉が渇くのは、すでに身体の水分が足りないサイン。水分が足りなければ、体温を下げるための汗がかけません。喉が渇く前に常温の水分を摂るようにしましょう。

また、がぶ飲みは、汗の量が増えてミネラルを余分に流出させてしまいます。こまめに一口づつ飲むようにしましょう。

健診のご報告

7月18日に乳児内科健診がありました。近隣では手足口病やヘルパンギーナが出ており、発疹の出現が遅めとの事です。コロナウイルス感染症に関しては、大人から子どもへ拡大していく事例をよく見ると言われていました。大人も子どもも感染予防に努めましょう。

7月の感染状況

溶連菌感染症 2名 突発性発疹 1名

こどもの不慮の事故・・・大人がしっかり見守りましょう

4歳以下の不慮の事故は、1位窒息 2位交通事故 3位溺水です。日々の入浴時はもちろん、夏のレジャーでも安全に過ごせるよう注意するポイントを並べました。参考にしてみてください。



4歳以下はお風呂場、5歳以上は水場のレジャーでの事故が多いです。

お風呂でのポイント

- ・浴槽で浮き輪の使用はしない
- ・入浴時以外は施錠する
- ・使用後は浴槽のお湯を抜く
- ・洗髪中など目を離す時は声をかける

入浴時や水辺では子どもから目を離さないでください。

屋外での水遊びでのポイント

- ・川や海で遊ぶときは必ずライフジャケットを着用しましょう
- ・年齢にかかわらず必ず泳いでいる子どもに手の届く範囲にしましょう
- ・事故の起こりやすい地形（水流）や天候は可能な限り事前に把握しましょう



～保護者アンケートからのご意見より、よきよき改善につなげました～

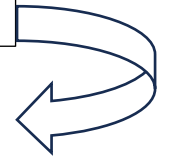
- ・与薬依頼票はホームページから印刷できるようにしましたのでご利用ください。また、紙面で与薬依頼票が欲しい方は、職員にお声掛けください。
- ・体調不良などで前日欠席 もしくは早退された方でも 9:30 の時点で欠席のご連絡をいただいている場合は、連絡を入れさせていただきます。
- ・感染状況の提示は本園、分園ともに玄関入って右側に提示しております。ご確認ください。

これからもより丁寧に子どもたちの状況をお伝えしていこうと思っています。よろしくご依頼致します。

8月の予定

5～9日 発育測定（全園児）

裏もご覧ください



せい(生・性)のおはなし

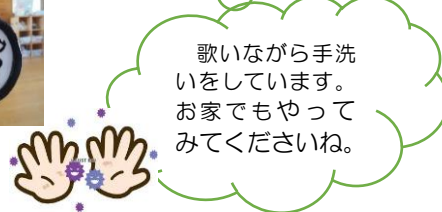
子どもたちからだとこころのおはなしをしています。自分のからだところ、そして友だちのからだところを知っていくと、いろんな疑問も出てくるとおもいます。そんな疑問をストレートに保護者の方にぶつけることもあると思います。もし答えに戸惑うことがございましたら、「いい質問だね。それはとても大切なことだから、ちゃんと伝えられるように勉強してから答えさせてね。」と伝え、答えは保留にしてください。子どもたちが「こんな質問もしていいんだ」と思えるように・・・そして、一緒に答えを考えさせて頂けると嬉しいです。

きれいに手を洗えるかな？

すみれ組は、手洗いをしました。魔法のくすりで黒くなった保育者の手に子ども達は驚きの表情！！虫眼鏡で覗いてみると、手にはばい菌がいっぱい！！そのばい菌をみんなであわあわの手洗いの歌を歌いながら、上手にばい菌を洗い流すことが出来ました。



♪あわあわ手洗いのうた♪
おねがい（おねがい）
カメさん（かめさん）
あのさんかくのおやまのうえで
おおかみおっとと落っこちそう
いそいでばいくをぶるるん
ききいばつつかまた♪



歌いながら手洗いをしています。お家でもやってみてくださいね。

つめかみおばけの絵本を見た後、子どもたちに、どうして爪をガジガジ噛んではいけないのかな？と聞いてみました。おなか痛くなるから！ばい菌がいっぱい！玩具をつかめない！色んな言葉が出てきました。

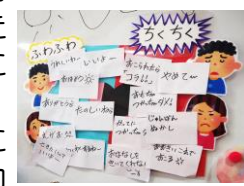
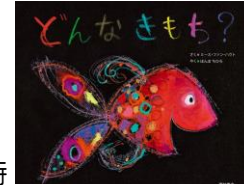
指先には骨がなく支える爪がないと物を上手につかみにくく、力が入りません。そして爪の間にはばい菌がたまりやすいこととお話しました。

気持ちを伝えるには・・・ あなたもわたしもどんな気持ち？

普段から「いやや！」「やめて！」といろんな気持ちをしっかり伝えていけるのはな組の子どもたち。どんな気持ちがあるだろう？気持ちを伝えるには？それを聞いた友だちはどんな気持ちかな？

はじめは「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」についてお話ししました。言った人も聞いた人もニコニコ笑顔で心が温かくなるふわふわ言葉。言った人も聞いた人もむかむかしくしくなってしまうちくちく言葉。子どもたちからもいろんな言葉が出てきました。

第2弾は、日常よく出てくる「やめて！」「いやや！」「ごめん！」をふわふわな声とちくちくな声で言ってみました。言われた人にはどう伝わったかな？ どちらの声が受け取りやすいかな？これから何回も繰り返し伝えていく事で感じてもらえたらと思っています。



はじめに聞いてね！

ひまわり組は担任より、絵本「はじめにきてね、ちょちょもんきー！同意と境界、はじめの一步」を通じて、パーソナルスペースと同意について話しました。「パパにぎゅーってされるのはいいけど、違う人はいや」と自分の気持ちを照らし合わせながら考えていました。

まずは「〇〇していい？」と相手の気持ちを尊重する一言を伝え、同意を得てから行動することの大切さを改めて感じた子どもたちです。



個性を大切に♡あなたらしく

男と女の性差に気づいているあじさい組。女の子は女らしく、男の子は男らしく？いえいえ。あなたらしく！そんな話を担任の光本先生にしてもらいました。

そして、第2弾！絵本「ナマケモノだから」を通して、あじさい組で「自分の大好きなもの」と「自分らしさ」についてお話ししました。自分で選んだ花びらで出来た「大好きな花」と「自分らしい花」を作ったあじさい組さん。自分の花も友だちの花も「〇〇くんは青が多いけど、△△は青ない〜」「めっちゃきれい〜」とそれぞれの違いを感じてくれたようです。自分の好きなこと、自分らしさをお互いに尊重していける子どもたちです。



いいタッチ わるいタッチ



あじさい組に絵本「いいタッチわるいタッチ」を用いて、いいタッチとわるいタッチ、そして？(はてな)タッチについて話しました。

小児の性被害の8割以上は顔見知りによるものです。そして、ほとんどが頭や肩、手足などに触れたり、傾聴して心を解きほぐしていくグルーミングから始まります。プライベートゾーン以外に触られた時の「ん？」という違和感を無視せずに反応していけるために「ん？」を無視しない事がとても重要になります。「これはいいタッチ？わるいタッチ？」という質問に「いいタッチ！」「ママはいいけど、知らん人はいや！」「わるいタッチ！心が黒くなる。」「痛いからわるいタッチ」みんなそれぞれが真剣に考えてくれました。「いいタッチかわるいタッチってどうやって決める？」の質問には「心で決める！」とズバッと言い切ってくれました。次回は、実践編をする予定です。

わるいタッチ

意見が分かれたタッチ

