

あそび
だより

2025年8月号

あそびの杜保育園



園長 杉浦 昌代

先日はあそびっこ祭りへのご協力、そしてご参加ありがとうございました。コロナの影響で食べるものを無くしてこじんまりと再開した夏祭り。昨年から焼きそば屋さんが加わり、ポップコーンにかき氷…やっぱり食べ物があると楽しさが何倍も増しますね。子ども達が「たのしかった」と言いながら帰っていく姿に疲れがふきとびます。しかし、毎日暑いですね。夏の遊びといってもここまで暑いと迷ってしまいます。汗を上手にかけない大人…だけでなく子どもも増えてきました。適切な体温調整に汗をかくことは大事です。水分や塩分、栄養の補給と代謝がスムーズにできるからだづくりを目指し、暑すぎるこの季節を健康に乗り切りましょう。

主任 鈴木 祐子

連日35℃近い気温で、それが当たり前ようになってきました。今年の夏は何か違和感が…と思ったら、蝉の声があまり聞こえてこないということに気が付きました。先日ニュースでも取り上げられていて、蝉は35℃を超えると体力を温存するために鳴かなくなることもあるそうです。今まで当たり前だったことも当たり前ではなくなってしまうくらい暑い夏…元気に乗り越えるためには、やはりよく眠りよく食べて生活のリズムを整えることだなと思います。子どもたちはもちろん、大人も気を付けていきたいですね。

8月の予定

11日 山の日

12～16日

夏季保育期間

(12、13日/お弁当の日)

29日 誕生会



9月の予定

12日 引き取り訓練

15日 敬老の日

23日 秋分の日

26日 誕生会

てまり組



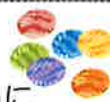
先月は体調を崩してしまう子が多くプールに中々入ることができませんでした。プールに入れない分、氷を触ってみたいと、色々な素材に触れました。感触あそびが苦手な子がいるので、子どもたちが楽しく行えるように工夫していけるようにしたいと思います。これから更に暑くなるのでたくさん水分をとりながら元気に過ごせたらと思います。

おてだま組



ぐんと暑くなってきましたね！戸外での活動はなかなかできませんでしたが、室内でも元気にからだを動かしていますよ。リズム運動では、音楽に合わせてウマやキリン、コロコロころがってドングリなど・・・大人のマネをして楽しく表現遊びをしています。こんな動きできるんだ！とおどろかされる日々です。「すごいね！」と一緒によこぶとうれしそうな顔。ぜひご家庭でも一緒にからだを動かして遊んでみて下さいね！

おはじき組



毎日のように水あそびを楽しんでいます。準備も指示がなくても自分でできるようになってきたり、水あそび後のシャワーを自分でやっていたりしています。

今月も引き続き楽しんでいこうと思います。生活や遊びの中で、それぞれの主張が増えています。その主張を大切にしながら、やり取りをしていきたいと思っています。

かざぐるま組



暑さが厳しくなってきましたね。今のかざぐるまぐみは身の回りのことにおいては、できたことを大いにほめることになっています。中々散歩に出られない中、室内では引き続きプールあそびを楽しんでいきたいと思っています。

十分な休息や水分補給を心掛けて、体調を崩さずこの夏を乗り切りましょう！

こま組



いよいよ夏本番です！プールでは顔つけや少し浮ける子もでてきました。この夏にどのくらいまでできるのか楽しみです。大変な暑さで熱中症には気をつけていきますが、寝不足や体調不良がきっかけとなってしまうこともあります。生活リズムを整え、体調管理をし、楽しい夏を過ごしましょう。8月から新しいおともだちが入ります！よろしくお願いします。

めんこ組



暑い暑い夏がやってきました。ほぼ毎日プールに入り元気いっぱいめんこ組ですが日中の活動では鉄棒・綱引き・お相撲と新しい事へのチャレンジが始まっています。

「いっぱい寝て、食べて強くなるんだ～」と自分自身に言い聞かせる姿も出てきて、少しずつですがたのしいめんこ組になっています。

来月はおまつりごっこをする予定、楽しみです！

たけうま組



まだまだ暑い日が続きそうですね。7月は園でのプールも本格的に始まり、毎日のようにプールを楽しみにする声が聞こえています。また、夏まつりもあったためそれに向けて製作もたくさん行いました。

8月は、プールと並行してマットや鉄棒、大縄なども沢山行っていけたらと思っています。子どもたちもからだを動かすことが好きなので沢山動いていきます。

※感染症の流行状況により予定が変更・中止される場合があります。

8月給食だより



ジメジメした梅雨も明け、いよいよ夏本番!! 楽しく夏を過ごすため夏バテに負けないようバランスのいい食事を意識してみましょう。さらに、旬の夏野菜を食べて体内からクールダウン!!

夏バテを防いで暑さを乗り切ろう

★夏バテの原因は?★

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、体に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが原因といわれています。

①生活リズム

早寝・早起き・朝ごはん



②食事の内容

食欲がない時は「量より質」

栄養のバランスがよい食事

【タンパク質・肉・魚・豆製品・卵】

【ビタミンB1・玄米・豚肉・豆腐】

【ビタミンC・ブロッコリー・ピーマン・レモン・グレープフルーツ】など



③水分補給

普段は水や麦茶で、汗を沢山かいたらスポーツドリンクで塩分を含む物が良いですが、常に水代わりに飲むと糖分の取り過ぎになるので注意が必要になります。



カレー風味ゴーヤチャンプルー3人前)

- ・豚肉 150g
- ・木綿豆腐 150g
- ・卵 2個
- ・ゴーヤ 1本
- ・玉ねぎ 60g
- ・人参 30g
- ・鰹節 1袋
- ・ごま油 大さじ1
- 【・カレー粉 小さじ1 ・醤油大さじ1】



- ① ゴーヤは薄い半月切りにして、苦みを和らげるために塩もみし、さっと湯通しする。
- ② フライパンにごま油をひいて 豚肉を炒める。お皿に出しておく。
- ③ 細切りにした玉ねぎ・人参を炒める。
- ④ ゴーヤを加えて、火が通ったら、角切りにした豆腐を入れて、②のお肉と鰹節・カレー粉・醤油を入れて味をなじませ、溶き卵を流し入れて火を通したら完成です。

給食室から

毎日暑いですね。給食室は温度計が振りきれれることも… 子どもたちは元気そうですが暑さで時折食欲が落ちている子もみかけます。そんな子どもにも食べやすい、口当たりの良い物やさっぱりした物、ちょうど良い甘さのものなど、そして安心・安全な給食を作るようにしていきます!

汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

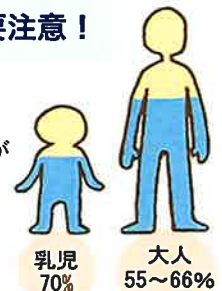
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

0・1・2
さい

蚊に刺されると、
すぐくはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギー反応を起こし、腫れや痒みを起こします。ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギー反応が起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すぐく腫れることもあります。



1~2日後に腫れてくる

刺された翌日位から、赤く腫れたり水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに病院で相談しましょう。

「たかが蚊」とあなどらないで

3・4・5
さい

赤ちゃんのころは蚊に刺されると、とても腫れていたのが、成長とともに少しふくれて、1~2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかくて傷ができ、そこからばい菌が入り、「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり水で冷やしたりして、かゆみをやわらげます。

つめを切る

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

