



小嶋保育園

ほけんだより

祭

いよいよ夏本番です。外あそびのときは、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないでください。

大人も子どもも毎日こまめに水分補給をすることが大事ですが、食欲不振や夏バテの原因につながる、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物には注意が必要です。

楽しいあそびが体と心を発達させる

【発達の目安】

運動機能の発達について

子どもたちは日々、全身を使ってさまざまなチャレンジを続ける中で、運動機能や手指の機能、そして社会性などを発達させていきます。安全にしっかり気を配りながら、「危ない!」「ダメ!」と、子どもの挑戦を制止しすぎないことが大切です。また、子どもの発達には個人差があります。〇歳なのにこれができる・できない、ということに着目しすぎないことも大切です。

0歳	寝返り～おすわり～はいはい～つかまり立ち～伝い歩き
1歳	歩き始める
2歳	走るようになる
3歳	ぶらんこ、三輪車、ボールあそびなどをするようになる
4歳	友達とあそんだり、遊具を使ったあそびを楽しんだりする
5歳	おにごっこ、かくれんぼなど、集団であそぶようになる



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めない

○エネルギーの源 **たんぱく質**

エダマメ、トウモロコシなど

○抵抗力をつける **ビタミンA**

のり、かぼちゃ、にんじん

○疲労回復に大切な **ビタミンB1**

豚肉、豆類、緑黄色野菜

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

- 症状**
- 38～40℃の高熱が2～3日続く
 - のどの奥に白いぶつぶつができる
 - のどの痛み
 - 食欲不振 など

- ケア**
- かぜと同じケア
 - こまめな水分補給
 - 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

楽しいプールあそびのために

子ども達の大好きなプール遊びが始まります。楽しく遊ぶためにも、ご家庭で以下のことをお願い致します。

- ① 毎日お風呂に入り洗髪する。
- ② つめを短く切る
- ③ 朝ご飯をしっかりと食べる
- ④ たっぴり眠る



※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!