

8月の園だより

社会福祉法人 佐東福祉会
古市ひかり保育園
TEL 082-831-6636

保護者とのコミュニケーション



8月はお盆もあり、いつもよりたくさんお休みする子どもさんが多い月です。夏の予定を満喫するのも素敵ですが、ゆっくりとご家庭で子どもさんと過ごす時間を持つのも素敵ですね。実は、触れ合い遊びをすることで、オキシトシンやエンドルフィンといった「幸せホルモン」が分泌されるそうです。

例えば、子どもが転んでしまったら、皆さんは「痛い痛い飛んで行け～」とぶつけたところをなでたり、さすったりすると思います。自然にしていることですが、この時、子どもの脳からは痛みを和らげる効果のある「エンドルフィン」というホルモンが分泌されるそうです。私たちの手は『魔法の手』なんですね。また、触れ合い遊びは、子どもの心身の発達や健康の促進に効果があるとされています。

日	曜	8月の行事	日	曜	9月の行事予定
7	月	身体測定週間	8	金	ぴよぴよクラブ（園開放）
11	金	山の日	11	月	身体測定週間
14	月	お盆 給食なし	14	木	避難訓練（地震）
15	火	お盆 給食なし	18	月	敬老の日
16	水	お盆 給食なし	23	土	秋分の日
17	木	ぴよぴよクラブ（園開放）	28	木	集金日（お釣りのないようお願いします）
22	火	避難訓練（大雨・浸水）			
24	木	集金日（お釣りのないようお願いします）			

【夏のお出かけを楽しく過ごすために】

夏季期間中は、ご家庭でもお出かけする機会が多くなると思います。睡眠・休息・栄養のある食事など…大人が十分配慮し、疲れすぎない計画を立て夏を楽しみましょう。戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。また、子どもたちにとっては、保育園にきている時間は、家庭での生活とは大きく違う集団生活です。小さい乳児にとっては最大限体力や神経を使って過ごしていることと思います。夏のお休みにゆっくりと過ごせる日を作ってあげるのもいいですね。



【保護者の方へのお願い】

国民健康保険証の更新にあたる方は、新しい健康保険証が届きましたら、保険証のコピーをご持参ください。

また、職場が変わると、健康保険証が変わる場合がありますので、併せてご確認ください。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

- 気温が高い**
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い**
汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足**
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に暑くなった**
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

