



りとせだより



りとせ橋本保育園 令和4年7月29日発行

雲ひとつない青空と賑やかな蝉の声に、夏本番を感じるこの頃。子ども達は暑さに負けず元気いっぱい夏ならではの遊びを楽しんでいます。元気であっても突然体調が変化することがあるので、熱中症などに注意し、こまめな休息や水分補給を行いながら過ごしていこうと思います。



今月のうた

♪ みずあそび

♪ おばけなんてないさ

行事予定

- ・内科健診 4日(木)
- ・リトミック 5日(金)
- ・絵画造形 18日(木)
- ・プリンス 23日(火) 31日(水)
- ・誕生会 24日(水)
- ・引き取り訓練 31日(水) 中止

30日(火)に予定しておりましたプリンス英語教室は講師の研修により31日に変更いたします。

夏休み期間(1号認定園児のみ)
8月9日(火)~14日(日)まで

8月生まれのおともだち

6名のお友達です
おめでとうございます



お知らせ

9月10日(土)の運動会は午前と午後の2部制で実施予定です。

場所:旭小学校体育館

詳細は後日お便りでお知らせいたします。

保育のこぼれ話



ひよこ組が散歩車に乗って園周辺をお散歩していた時のお話です。広場で散歩車から降りて散策を楽しんでいた◎ちゃん!そろそろ帰る時間になり、職員同士で「そろそろ帰りますか」と話していたら、◎ちゃんが、テケテケと散歩車まで歩き出し、くるとみんなの方へ向きを変え……「かえるよ～」と言(笑)
小さな先生が誕生した瞬間でした(笑)

サマーアドベンチャー



引き取り訓練

8月31日(水)の引き取り訓練は新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、本日配布したお便りの内容で実施いたします。お便りをご確認ください。

ぞう組が『ビレッジ若あゆ』にてサマーアドベンチャーを行いました。保護者と離れ1泊2日の貴重な体験をした子ども達の顔は自信に満ちたいい顔をしていました。

見守ることの大切さ

子どもが失敗しないように、子どもが正解へ近道できるように、親はつい手や口を出してしまいがちです。しかし、それは子ども自身で考えて乗り越えられる可能性を奪う行為かもしれません。

「見守る」ことで

- ・親子の間に程よい距離感が生まれます。それによって、親も心に余裕をもつことができます。
- ・子どもは自分で考えて行動する習慣がつき、冒険心や探求心興味関心が育まれます。

見守りに必要なのは…

子どもが自分で判断し行動できるような環境を整えること！

例えば…

「お片付けしなさい！」ではなく、どこに何を片付ければいいのかわかるような目印を作るなど。

いくら言っても片付けない子供を見かねて、結局親が片付けてしまう…
がなくなるかもしれませんね。



8月保健だより

2022. 8
りとせ橋本こども園

暑い日差しが降り注いでいますが、子どもたちは暑さに負けず水遊び・プール遊びを楽しんでいます。たくさん汗をかくと体力を消耗しますので、しっかり食べてしっかり休息をとるようにしたいですね。園生活の中でも食事と休息を、いつも以上に気をつけながら過ごしていきたいと思います。今回は、夏に最も気をつけたい熱中症のお話をしたいと思います。

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、体がポカポ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、水分をとらせます。



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。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- ① 体温調節がうまくできない
- ② 温度の変化に影響を受けやすい
- ③ 衣服や水分補給も1人で行うのが難しい



体温が上がりがやすく脱水になりやすい

体調をコントロールしよう

- ★十分な睡眠（午後の午睡は効果的）
- ★バランスのとれた食事を
- ★胃腸炎や夏に流行する感染症などに罹ると熱中症になりやすいので注意

熱中症の症状

I度（軽症） 発汗：あり 体温：平熱	めまい たちくらみ 筋肉痛（こむら返り、足がつる） どんどん汗をかく 手足のしびれ 気分不快
II度（中等症） 発汗：あり 体温：40度未満	頭痛 吐き気 嘔吐 疲れ・だるさ
III度（重症） 発汗：異常発汗 発汗停止 体温：異常高体温	IIに加えて 呼びかけに反応しない けいれん まっすぐ歩けない 異常な発汗または、汗がでなくなる

応急処置のポイント

I：涼しい場所に移動、あおむけで寝かせる

II：身体を冷却

★服を緩め、保冷剤や濡れタオルで首・脇の下・太ももの付け根を冷やす。

★水をかけ、うちわ等であおぐ。

近年、手の平や足の裏を冷やすのも効果的と言われています！

III：水分摂取

アクアライトなどの経口補水液を。味が苦手な場合は2倍に薄めたリンゴジュースでもOK



こんな時は、病院へ

すぐに受診

- ★経口摂取できない
- ★症状が改善されない

すぐに救急車要請

- ★意識障害がすこしでもある
- ★けいれん
- ★ぐったり感が強い
- ★体温が高い