

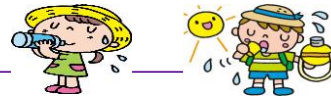
7月保健だより

令和2年6月30日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

「夏の水分とおやつの選び方」



乳幼児は大人の2～3倍の汗をかきといわれています。脱水に注意し、のどが乾く前にこまめに水分を促すことが必要です。水分をあまり欲しがらない子供には離乳食や食事のメニューに水分を多くすることも方法の一つです。水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュース・スポーツドリンクも糖度の高いものであるので摂取量にも注意しましょう。ゼリーやアイスなども体の冷えを招き、免疫や代謝低下にもつながります。虫歯や肥満の原因にもなるので与えすぎには注意しましょう。



1日（水）乳児検診
3日（金）身体測定

夏は汗をかきやすくなります。こまめに着替えをします。肌着を着用せずに登園してください。



「外遊び」

保育園では外遊びを大切にしています。外遊び＝楽しい、ということだけでなく、幼少期の外遊びは発育上とても大切だといわれています。滑り台やブランコがなくても、子どもは想像力を働かせ、友達同士でかけっこをしたり、ごっこ遊びを楽しんだりします。そして遊びの中でどうしたら楽しい時間を過ごせるか、どうしたら嫌がられるかを考え学んでいき、集合で遊ぶ楽しさ、ルールを守る大切さを知っていきます。また、外遊びや散歩では時に転んだり、滑ったりして怪我をすることもあります。「転ぶときには手をつかないと怪我をする」ということを身をもって体験し、小さな怪我の経験を通して、大きな怪我や事故から身を守る方法を自然と身に付けていきます。「転ばない方法」を教えるだけでなく「転んだあと、どう気を付けるべきか」を伝えていくことが大切です。

「走る・よじ登る・傾斜遊び・ジャンプ・ぶら下がる」等、遊びの中での運動は、スポーツだけでは経験できない複雑な動きがたくさん含まれています。遊びを通して体がバランスよく発達すると、よい姿勢や手先の器用さにつながり、正しい姿勢で食事が出来たり、指先を上手に使うことでボタンをはめられるようになり、ゆくゆくは集中して勉強ができることにもつながっていきます。



「虫よけ対策・熱中症対策」



虫よけ対策として山などのお散歩の時などには虫よけスプレー（オーガニックハーブスプレー）を使用していきたいと思います。天然成分100%だから赤ちゃんや、肌のデリケートな子どもにも安心して使用が出来ます。

6月の感染症の報告はありませんでした。これから暑くなります。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症対策」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。