

8月 ほのかだより

令和5年7月31日 発行
 社会福祉法人 慶秀会
 認定こども園 里山ほのか学園

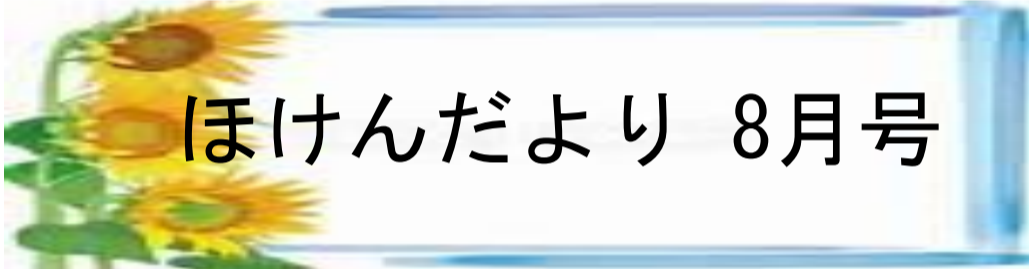
HONOKA Diary

先日は、子どもたちのために、七夕まつりの準備・片付け、当日のお店のお当番などいろいろなところで、ご協力を頂きましてありがとうございます。子どもたちも、自分たちで考えたお店を出展させるために目的に向かって、失敗を繰り返しながら少しずつ形にしていけることを楽しんでいました。

七夕まつりが終わってからは、年長さんがお店屋さんになって、お祭りごっこが始まりました。普段なかなか一緒に関わることがない小さいお友達とペアになり、視線を合わせて「次はさかな釣りだよ」「どこ行きたい?」と、上手に関わってくれていました。

集団の中で大きい子と小さい子が関わる縦の関りを、小さい時から経験することで大きくなったら、こんなおにいちゃんになりたいな。太鼓叩くのかっこいいな。やさしくしてくれてうれしいな。たくさんのうれしい事や幸せを経験して、子どもたちはその経験を、今度は自分たちがやってあげる側のおにいちゃんおねえちゃんになって成長していきます。この社会性こそ大きくなってから人と関わることのできる大きな力になっていきます。

子どもたちのかわいい温かい気持ちを大切にしていきたいと思います。園長 岡倉 裕理子



看護師 宇野競功

熱中症を知ろう!

体の水分メーター」をチェック!

◎体の中の水分量は十分ですか?熱中症の大きな原因の一つは、体の水分が足りなくなる(脱水)のこと。体の水分メーターの目盛りが「ふつう」より下がっていないか、注意しましょう。

◎暑い日、運動して家に帰るとヘトヘト。夕ご飯をしっかりと食べてエネルギー、塩分、水分を補充。体の水分メーターは、これで「ふつう」に戻ります。そしてよく寝て、疲れた体をリセットすることが大切です。

「朝ごはん抜き」はダメ

◎夜、寝ている間にも、水分が失われています。朝ご飯をしっかりと食べてエネルギー、塩分、水分を補充することが、熱中症予防のポイントです。

ごはんには、たくさんの水分が含まれています。みそ汁やお茶を飲めば、自然に体の水分メーターが上がります。

◎朝ご飯を食べないと「ふつう以下」からのスタートになります。夏の日差しの中で運動すると、汗の量はますます増えて、メーターは下がる一方。途中で水を飲んでもマイナスのまま「ふつう」にはなかなか戻りません。

◎「水分補給には朝ごはん」と覚えておきましょう。

これは熱中症かも? 熱中症チェックシート

重症度Ⅰ 熱失神、ねつけいれん	重症度Ⅱ 熱疲労	重症度Ⅲ 熱射病
<input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがする	<input type="checkbox"/> 体温が高い(40℃未満)	<input type="checkbox"/> 体温が高い(40℃以上)
<input type="checkbox"/> 多量の発汗	<input type="checkbox"/> 頭がズキズキ痛む	<input type="checkbox"/> 意識がない
<input type="checkbox"/> のどの異常なかわき感	<input type="checkbox"/> 吐き気がする	<input type="checkbox"/> 体がけいれんする
<input type="checkbox"/> 手足や体の一部がつる	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 呼びかけに反応しない
<input type="checkbox"/> 顔色が真っ白	<input type="checkbox"/> 判断力、集中力が低下する	<input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2 スイミング (5歳児) 自由登園日 (幼稚園)	3 うどん遊び (3~5歳児)	4	5
6	7	8 誕生日 	9 スイミング (4歳児) 自由登園日 (幼稚園)	10	11 山の日 	12
13	14 お盆休み	15 お盆休み	16 お盆休み	17 希望保育	18 希望保育	19
20	21	22	23 自由登園日 (幼稚園)	24 避難訓練 (台風想定)	25	26
27	28	29	30 自由登園日 (幼稚園)	31	●9月の予定● 1日・・・始業式(1号認定) 8日・・・ぞう組保育参観懇談会 16日・・・親子運動会(3~5歳児) 20日・・・ミニ運動会(2歳児) 給食試食会(4歳児) 24日・・・地区文化祭 (5歳児の参加を予定しています。) 27日・・・ミニ運動会(0,1歳児) 給食試食会(3歳児) 28日・・・引き渡し訓練	
予定の変更または中止とさせていただく場合がありますので、ご理解の上ご了承ください。				地区文化祭については、公民館より詳細が届き次第お知らせいたします。		



子どもと学ぶ、安全・安心のポイント

夏になり、家族で楽しいイベントやお出かけをすることも多いかと思えます。楽しい家族との時間が過ごせるように、お子様と保護者の方が一緒に確認し、学んでほしい安全・安心のポイントをご紹介します。

- ①危険なことに合わないために、「ひとりにならない」ことが大切です。なるべく、お家の人と行動しましょう。みんなでいることが一番安全なことです。
- ②地域に暮らす多くの人たちの「見守り」や「助け合い」によって安全が支えられています。いろいろな人と、「おはようございます」「こんにちは」と元気よく挨拶をしましょう。挨拶をすることで、地域の安全の力が元になります。挨拶は、信頼関係が築け「助けて!」が言える、受け止めやすくなる環境づくりにもつながります。日頃から、挨拶ができる関係を築いていきましょうね。



里山ほのか あいさつうんどう

最近、お家の方から先に挨拶をして頂いたり、子どもたちが挨拶をしないで帰ろうとすると、「あいさつしたの?」と声をかけて下さる姿も多くなりました。

先日は、デイキャンプ先でスタッフの方に「里山ほのかのお友達はしっかり挨拶出来て素晴らしいね!」とほめて頂きました。私たちも、とっても嬉しくなって帰ってきました。

