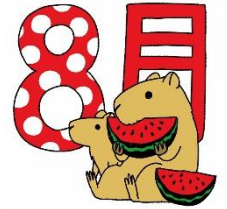


# きしほいくえんだより



夏本番の8月となりました。緊急事態宣言中の夏ですが、保育園は子ども達の笑い声、水遊び中の歓声、時には泣いている声も聞こえてきますが、賑やかな毎日です。また、幼児クラスになるとお話も沢山出来るので、喧嘩したり、怒ったり、笑ったり忙しいです。子ども同士の話の聴いていると「なるほど、そういう風に思うのね。」と子どもの目線に気付くことがあります。

さて、先日、武蔵村山市の巡回指導がありました。園内の活動を見ていただいたところ、先生の話の落ち着いた聴くことができる園児が多いと嬉しいお話を頂きました。

落ち着いた話を聴くためには、「体幹（体を支え、姿勢を安定させる・体を動かす中心的な役割）」がしっかりしている事が大事です。そうすると①椅子に座り姿勢を保持する事が出来る②集中力もつき、話を聴くことが出来る、という事です。大人も「体幹を鍛える」という事が言われていますが、子どもは体を動かして遊びながら自然に「体幹」を鍛え、体のバランスを整えていきます。子どもが元気に遊ぶ事は良いことです。



## 8月・9月の行事予定

- 8月 3日(火) 避難訓練
- 9月 1日(水) お迎え訓練
- 3日(金) 8.9月誕生会
- 10日(金) 1.2歳児保育参観



## 8月・9月の体操教室

- 8月 2日(月) プール活動
- 23日(月) プール活動
- 9月 6日(月) 13日(金)
- \*9月からは通常の体操教室



### ■貸し出し用下着の返却について

保育園からお貸しする下着(パンツ)は衛生上、又クラス毎の保管のため、  
①未使用の新しいもの ②貸し出したサイズと同じサイズを返却してください。

### ■保育園駐車場の使用について

送迎時の保育園の駐車場ではお子様の安全に十分注意し目を離さないようにしてください。飛び出し、道路でのマナー等について近隣の方からもご注意を頂いております。

# 子どものすこやかサポート

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



## 紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

### 日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



## おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい

気温・湿度の高いこの時期は細菌が最も発生しやすい季節です。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の約1割を占めています。報告されていないものを含めると実際はもっと多く発生していることが推測されます。家庭でも十分に気を付けて食生活を送りましょう。

食中毒予防の三原則は食中毒菌を付けない、増やさない、やっつけるの3点です。

### 『付けない』

調理前、トイレに行った後、調理中に生の肉や魚を触る前後、食べる前など食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないよう手洗いを徹底しましょう。また、生の肉や魚が他の食材を汚染しないよう調理するまな板などの器具は分けて使用し、都度洗うなど工夫が必要です。



### 『増やさない』

食べ物に付着した菌を増やさない為に、生鮮食品などは購入後速やかに冷蔵庫、もしくは冷凍庫で保管し早めに使うことが大切です。多くの細菌は10度以下で増殖が緩やかになり、マイナス15℃以下で停止します。



### 『やっつける』

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、十分に加熱して食べましょう。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理後の食べ物はそのまま放置せず食べるようにすると安心です。

