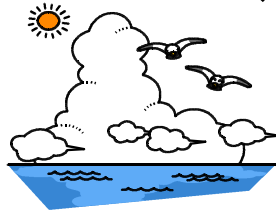




夏を元気に！ — 特 集 号 —



R. 7. 7. 1 6

学校法人 認定こども園 佐波幼稚園
園 長 清 水 博 道

子どもたちが、とても楽しみにしている、40日余りの夏休みが始まります。
子どもたちが、病気やケガ、事故に遭うことも無く、いっぱい遊んで、心も身体も一段と逞しくなって、2学期を迎えて欲しいと心から願っています。

1. しっかり睡眠をとりましょう！

子どもは、疲れると眠るものです。その疲れは、しっかりよく体を動かして遊ぶことによる心地よい疲れです。出来れば、子どもたち同士による「外遊び」が良いと思います。親の目の届く場所で、思い切り遊ぶ楽しさを体験させて欲しいと思います。小川の水の冷たさを感じたり、海辺の生き物に触れたり、樹木に住む虫に驚いたり、採集したりすることは、**幼い頃の良い思い出**になるものです。一日に10時間位の睡眠とお昼寝の時間は、健康の保持にとっても良いことです。



2. 朝ごはんをしっかり摂りましょう！

1日の活動エネルギーは、朝ごはんからです。
その前に、大切なことは「おはようございます！」の**元気なあいさつ**交わしです。元気なあいさつは、「私は、元気です。」と、相手方にメッセージを届ける行為です。そこですかさず、「いいあいさつが出来て、気持ちがいいね。」と、しっかり褒めてあげることです。**気持ちの良いところで、朝ごはんの始まり**です。お子様も気分よく、朝ごはんをしっかりお口に運ぶでしょう。



3. 自分で出来るお手伝いをしましょう！

子どもに、《家族の中の掛け替えのない一人なんだ。》を、教えることは大切なことです。その一つの方法として、子どもが出来ることを、1つ～2つ取り組ませてみては如何でしょう。例えば、「食事の後のちょっとした片付け」「鉢物への水やり」等です。出来栄を度外視して、「よくやってくれたね。」「お母さん、とっても、助かったよ。」と、言葉掛けをすることです。《自分がみんなから喜ばれている。》という気持ちが芽生えます。幼児期後半の**自己有用感**は、お手伝いをすることが楽しくなり、進んでやるようになります。こうした取り組みは、生活の場で様々な事を学び、身に付ける基となり、**生きる力**となっていきます。



4. 《寝る》《食べる》《遊び》の場の重大事故に気をつけましょう！

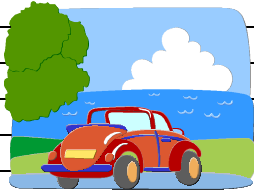
子どもたちの睡眠中にやわらかい布団やぬいぐるみ等で顔が埋まったり、うつ伏せで鼻や口が塞がったりして窒息する事故になります。定期的に、子どもの身体に触れて、呼吸・体位・睡眠状態を確かめましょう。

普段食べている食材が、球形・固い・粘着性が高い場合には、事故につながる可能性があります。子どもの口に合った量を与えること・汁物などを適切に与えることはとても重要です。

子どもたちが遊んでいる場では、子どもから目を離さないことです。高い所へ上がる、柵を乗り越える、特に、水遊び時には、注意を払いましょう。



5. 8月の園行事

日	曜	行 事 内 容	備 考
1	金	預かり保育	
2	土	土曜保育	
3	日		
4	月	預かり保育	
5	火	預かり保育	
6	水	預かり保育	
7	木	預かり保育	
8	金	フールの解体 ・預かり保育	※保護者のサポーターの方々と。
9	土	フールの梱包・収納 土曜保育なし	※保護者のサポーターの方々と。
10	日		
11	月	● 山の日	
12	火	預かり保育なし	
13	水	お盆休み	
14	木	お盆休み	
15	金	お盆休み	
16	土	土曜保育なし	
17	日		
18	月	預かり保育	
19	火	預かり保育	
20	水	預かり保育	
21	木	預かり保育	
22	金	預かり保育	
23	土	土曜保育	
24	日		
25	月	預かり保育	
26	火	預かり保育	
27	水	預かり保育	
28	木	預かり保育	
29	金	預かり保育	
30	土	土曜保育	
31	日		

《 9 月の園行事 》

9 月 1 日(月) 2 学期始業式	1 6 日(火) 体育教室
2 日(火) 体育教室	1 8 日(木) 参観日 (ちゅうりっぷ組・年長)
入園願書配布開始・面接予約開始	給食参観日 (ひまわり組)
5 日(金) 避難訓練	2 0 日(土) 土曜保育
6 日(土) 土曜保育	2 3 日(火) ● 秋分の日
9 日(火) 体育教室	2 5 日(木) 参観日(年少・年中)
1 0 日(水) 英会話教室	2 7 日(土) 土曜保育
1 1 日(木) 誕生会 (8・9 月の誕生会)	2 9 日(月) 運動会予行 ・家庭弁当
1 3 日(土) 土曜保育	3 0 日(火) 令和8年度入園願書受付開始
1 5 日(月) ● 敬老の日	9:00～

6. その他

○**フール解体・梱包作業** サポーターとして、お父さん方のお力を、是非お願いします。

8/8(金) 8時～ フール解体 8/9(土) 8時～ パーツ梱包と収納

○**9/18(木)** ちゅうりっぷ組の参観後、ひまわり組の給食参観後は、降園となります。

こぼと(487号) 健康・安全対策特集号



R. 7. 7. 16

学校法人 認定こども園 佐波幼稚園

今年も厳しい暑さが予想されます。「**熱中症**」・「**ウイルスによる感染症**」等に罹らないように、特に注意しましょう。また、ご家庭で起こりやすい「**細菌性食中毒**」にも気を付けてください。

1. 「熱中症」の防止に向けて!!

熱中症とは、気温の高い野外や室内での運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）等のバランスがくずれて体温調節の機能が働かなくなり、急激に体温が上昇したり、めまいや、体がだるくなったりする症状です。重症の場合には、けいれんや意識を失ったりします。室内でも室温や湿度が高かったりすると熱中症に罹る場合があります。

(1) 「熱中症」の重症度と対応の仕方。

重症度	分類	症 状	対応の仕方
軽度	1度	めまい・立ちくらみ こむら返り 大量の汗	☆ 涼しい場所へ移動し、安静。 水分を補給する。 ☎症状が回復すれば、受診の必要はない。
中度	2度	頭痛・吐き気 体のだるさ 体に力が入らない 集中力、判断力の低下	☆ 涼しい場所へ移動し、体を冷やす。安静。十分な水分と塩分を摂る。 ☎口から飲めない場合や、症状が回復しない場合は、受診が必要である。
重度	3度	※意識障害 (呼びかけても反応が薄い・会話がつかない) ※運動障害 (歩けない) ※けいれん	☆ 涼しい場所へ移動し、安静。 体が熱ければ、保冷剤等で体を冷やす。 ☎ ためらうことなく、救急車を要請し、医師の診断、治療が必要である。

☆対応の仕方で大切なこと

- ①自分で、水が飲めなかったり、脱力感や体のだるさが強く、動けない場合はためらわずに、救急車を呼ぶこと。
- ②意識がおかしい(薄れている)、全身のけいれんがある等の症状が見られる場合は、ためらわずに、救急車を呼ぶこと。

♣消防庁の資料から

(2) 「熱中症」を防ぐポイント。

①顔色や汗のかき方の様子を見る。

子どもが、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、体温がかなり高くなっていることが予想されます。涼しいところに移動させ、休ませることです。

②適切な飲水行動をする。

喉の渇きに応じて、適切に水を飲むことを教えましょう。

③暑さに対して服装を替える。

子どもは、環境の変化に応じて衣服を選択したり、着脱したりする技能や知識を身に付けていません。保護者の皆さんが、体温を放散させる衣服を適切に選択したり、暑さに応じて衣服を着脱させたりすることも大切です。



2. 「ウイルスによる感染症」の防止に向けて !!

現在、百日ぜき・インフルエンザ・風しん・溶連菌感染症等が流行しています。園医の「村田小児科」の先生からいただいた資料を紹介します。それぞれ、症状が異なりますのでお医者さんの診断による処方が大切です。

(1) 【百日ぜき】

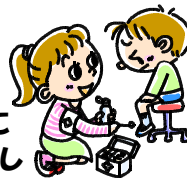
R Sウイルスの感染による呼吸器の感染症です。症状としては、軽い風邪のような症状です。咳やくしゃみによる感染やウイルスがついている、おもちゃやドアノブ等からも感染します。こまめに消毒したり、流水による手洗いが大切です。

(2) 【インフルエンザ】

インフルエンザは、ただの風邪ではありません。高熱と咳き込み、鼻水、全身の倦怠感や筋肉痛を伴います。嘔吐や下痢の胃腸症状、肺炎や中耳炎等を伴うことも多く、小児では脳症という重い合併症を起こすこともあります。発症した場合は、我慢せずに、早めに受診してください。早期から、抗インフルエンザ薬で治療します。

(3) 【風しん】

風しんは、風しんウイルスに感染することで発症します。患者さんの鼻水や痰などの中に含まれており、くしゃみなどの飛沫によって感染します。別名、「三日はしか」と言われ、自然に治癒します。他人に感染しないように心掛けて自宅で安静に過ごします。脱水症状にならないように水分補給に心掛けてください。



(4) 【溶連菌感染症】

A群β溶血性連鎖球菌という細菌感染です。感染経路は、咳や唾液等の飛沫により鼻粘膜、咽頭粘膜等に付着すると発症します。主に喉の痛みが見受けられ、頭痛や食欲不振を伴います。皮膚の場合、とびひ症状も見られます。お医者さんの薬の服用で治まります。

3. 「食中毒」も、要注意です !!

食中毒は、身体に有害な細菌（サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ病原性大腸菌0157）が、食事を介して症状が起こります。細菌性の食中毒には、「感染型」と「毒素型」があります。

○「感染型」～細菌が付着した食品を食べて、腸管で増殖して発症する。

例・・生肉を切った包丁を洗わないままに野菜を切る。生野菜に付着した細菌。

○「毒素型」～すでに食品の中で細菌が繁殖し、食べることによって発症する。

例・・ポツリヌス菌・黄色ブドウ球菌など。

こうした、食中毒を防ぐには、次の**3原則**が大切です。

○ 細菌をつけない

- ・包丁、まな板を清潔にする
- ・早めに食べきる
- ・保冷バッグを使う

○ 細菌を増やさない

- ・賞味期限を確認する
- ・ふきんを交換する
- ・傷んでいる食材は廃棄する

○ 細菌をやっつける

- ・熱湯消毒をする
- ・75度以上で1分間加熱する
- ・冷まして冷凍する

