



さあ！なつやすみ 夏休み特集号

園 長 清 水 博 道

子どもたちが、とても楽しみにしている、夏休みです。子どもたちの話題は、もう夏休みのことです。「おじいちゃんの家に行く！」「花火をするんよ！」等、夏休みを楽しみにしている気持ちが伝わってきます。年長さんは、幼稚園時代の最後の夏休みとなります。お家の方と離れて、お友だちと一緒に過ごして、たくさんの思い出をつくる「お泊まり保育」も楽しみの一つです。

いっぱい遊んで、真っ黒に日焼けして、心も身体も一段と逞しくなって2学期を迎えてほしいと願っています。

ご家庭にあっては、お子様の健康で安全な夏休みに向けて、次の3点に気を配りながらお子様と向き合ってくださいますようお願いをいたします。



1. ぐっすり睡眠をとしましょう！

子どもは、疲れれば眠るものです。その疲れは、しっかりよく体を動かして遊ぶことからの心地よい疲れです。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。親の視界の範囲で、思い切り遊ぶことの楽しさを十分に味わわせて欲しいと思います。小川の水の冷たさを体感したり、小石をはぐって小魚や虫を目の当たりにしたり、やかましく鳴く蟬を追いかけてたりすることは、**幼き日々**の宝物として**すてきな思い出**になります。



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**です。元気なあいさつが出来ることは、とても重要なことなのです。それは、「私は、元気です。」と、相手方にメッセージを届ける行為なのです。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。この**気持ちのいいところで、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。朝から、口やかましく注意をしたり、食事時に怒ったりしては楽しい1日が台無しです。



3. 自分で出来るお手伝いをしましょう！

子どもに、**家族の掛け替えのない一人である**（みんなの中の大切な一人なんだ。）を教えることは大変大切なことですが、難しいことです。その一つの方法として、その子が出来ることを、1～2取り組ませてみて、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。」等の言葉がけをすることで、《自分もみんなに役に立っているんだ。》という気持ちを持ちます。自分が、家族のために役に立っているという、**自己有用感**が芽生えてくると、お手伝いをすることが楽しくなり、進んでするようになります。こうした取り組みは、家庭生活から園生活へ、そして小学校生活につながる**生きて働く力**となっていきます。

長い夏休みです。夏にも、いろいろな病気が流行します。今年も、昨年と同じくらい猛暑が予想されます。既に、流行が始まっている病気もあります。本園の内科医の先生であ

ります、「村田小児科」の先生からいただいた資料を紹介しますので参考にしてください。

- 【プール熱】
発熱やのどの痛みとともに、目が充血して、痛みのために涙がでます。
感染力が強く、学校や幼稚園でも流行します。
- 【ヘルパンギーナ】
急な発熱とどの痛みがでる。食欲が低下します。
- 【手足口病】
手のひらや足底などに固い水疱ができ、口内炎を伴います。
普通は軽いのですが、髄膜炎を発症する型もありますから要注意です。
- 【とびひ(伝染性膿痂疹)】
化膿したおできがこすれて、周囲に広がったものです。皮膚を清潔に保つとともに、抗生剤の治療をします。

※お子様のケガにも注意！

はいはいヨチヨチ歩きのお子さんが、転落しそうな場所はありませんか？
お子さんから、目を離してはいけません。台所の机に、お子さんがつい口に入れてしまう物を置いてはいけません。浴室のドアの開け放しや扉やドアに手を挟む状態になってはいけません。



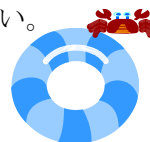
夏休み中の行事情報です！

- ① 1学期終業式 7月17日(金) 午前保育。2学期始業式 9月1日(火) 午前保育
※制服で登園させてください。

- ② 夏期保育(前期) 7月21日(火)・22日(水)・23日(木)
※午前保育で、登降園の送迎のバスは行いますが、時間は午前保育の時間になります。
※服装は、体操服・赤白帽子で登園させてください。

- 夏期保育(後期) 8月25日(火)・26日(水)・27日(木)
※午前保育で、登降園の送迎のバスは行いますが、時間は午前保育の時間になります。
※服装は、体操服・赤白帽子で登園させてください。
※8月26日(水)は、環境美化作業と誕生会(10:15~)

- ③ 預かり保育—1学期終業式の午後・2学期始業式の午後・夏期保育前期、後期の午後は、預かり保育をしますので、ご希望の方はご利用ください。
別紙で、お知らせをします。

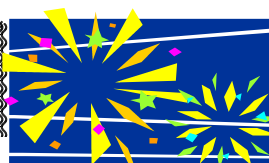


- ④ プール解体・梱包作業
8月21日(金) 8:30~10:30 プール解体とパーツの乾燥をします。
8月22日(土) 8:30~10:30 パーツの梱包と収納をします。
※お父さん方のご協力をお願いいたします。

- ⑤ 父母の会・環境美化作業(全保護者で)
8月26日(水) 8:45~10:00 雨天順延8月27日(木)
※2学期に向けて、美しい教育環境に向けて共に汗を流しましょう。作業内容は、父母の会文化環境部で計画をし、後日、お知らせをします。



こぼと(348号) 健康対策特集号



学校法人佐波幼稚園

本格的な夏の暑さになるにつれて、「熱中症」になる人が増えてきます。体温を調節する機能が低い子どもたちと機能が低下している高齢者の方は、特に注意が必要です。熱中症は、予防が出来る病気ですから、熱中症のことをよく理解し、予防対策をするようにしましょう。

○「熱中症」とは？

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します。重症の場合には、けいれんや意識を失ったりします。室内でじっとしていても室温が高かったり、湿度が高かったりすると熱中症に罹る場合がありますから、注意が必要です。

○「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 ・会話が繋がらない) ※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

○子どもの「熱中症」を防ぐポイント。

(1) 顔色や汗のかき方を観察しましょう。

子どもを見た時、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり高くなっていることが予想されますから、涼しいところへ移動させて、十分な休息を、与えましょう。



(2) 適切な飲水行動を、学習させる。
喉の渇きにに応じて、適切に水を飲むことを教えましょう。

(3) 暑さに対する服装を身に付けさせる。
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。したがって、保護者の皆さんは、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対応が大切です。

(4) 日頃から外遊びをする習慣を身に付けさせる。
外で遊ぶことを勧め、夏の暑さに順化させることも大切です。



○「熱中症」？と、思ったら何をすべきか。

①涼しい場所へ避難する。

風通しのよい日陰や、出来ればクーラーが効いている室内などへ避難させます。

②脱衣と体を冷やす。

衣服を脱がせ、体からの熱の放散を助けましょう。きついベルト、下着はゆるめて風通しを良くします。また、露出した皮膚に水をかけて、うちわや扇風機で風を当てることも効果があります。下着の上から水をかけても効果があります。

氷のうなどがあれば、首の両サイド、脇の下、大腿部の付け根の前面、股関節に当てて血液を冷やすことも大切です。

このように、体温を出来るだけ早く下げる処置をすることが重要です。

③水分と塩分を補給する。

冷たい飲み物は、胃の表面から体の熱を取ります。同時に、脱水症状時の補水にも効果があります。大量に発汗があった場合は、汗で失った塩分を適切に補う経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水（水1リットルに1～2グラムの食塩）も効果があります。

呼びかけや外部からの刺激に、反応が薄い又は無い場合は、口から水を与えた場合に、水が気道に流れ込む可能性があります。吐き気やおう吐は、既に胃の働きが低下している証拠です。こうした場合は、経口で水分を入れるのは禁物ですから病院での点滴が必要です。

④医療機関へ搬送する。

自分で、水分の摂取が出来ない時には、点滴で補水をする必要がありますので、ためらわずに救急車を呼び、医療機関に搬送することが何よりも大切です。

♣環境省熱中症保健マニュアルから

**正しい知識と処置で、
お子様を「熱中症」から、守りましょう。**

