

8月のおたより

出欠QRコード



社会福祉法人遊子社 認定こども園 緑ヶ丘遊子
〒090-0067 北海道北見市緑ヶ丘4-36-9 Tel 0157 22 4155

メールはこちら→ [mail/mido.riyushi@gmail.com](mailto:mido.riyushi@gmail.com)

出欠連絡等はこちら→ <https://tinyurl.com/2c2u76be>

いつもは涼しい北海道北見市にも猛暑が到来。うだるような暑さですが、子ども達は元気いっぱい、いざ水遊びへ！いつもはぬるま湯で設定する水温も、今年は水多めで調整。「つめたいー」「きもちいい」など、園庭に子ども達の楽しそうな歓声が響きわたっています。

今年2回目の梅シロップ作り。今回は約10キロの梅をシロップと梅干しに漬け込みました。「おいしくなあれ」の魔法のもと、現在じっくり熟成中。「今度はジュースでのみみたいなーでもやっぱりかき氷にしようかな？」と今からワクワクしている様子。もしかすると、梅ジュースカフェがオープンするかも！？楽しみにしててくださいね！

お元気フェスタが近づいてまいりました。年長クラスではミーティングが行われ、「園庭でどんなことしたい？」の問いに「お父さんとお母さんと〇〇がしたい」などたくさんの意見が出され盛り上がっている様子です。どうぞ、当日は汚れても良い服装でいらしてくださいね！夏風邪がじわりじわりと流行中。早寝早起きあさごはんをしっかり食べて、暑さをのりきりしましょう！

8月の土曜・お盆期間のお休み入力をお願い

☆毎年お盆期間中、お休みするご家庭が多くいらっしゃいます。食数把握の為、お仕事のお休みや、家族の旅行などで園をお休みされる方は園児管理に入力をお願い致します。
(締め切り 8月3日木曜日まで)

入力はこちら→ <https://tinyurl.com/2c2u76be>

☆お盆中 土曜日はお仕事がお休みの場合、家庭保育のご協力をお願いいたします。

保育参観について

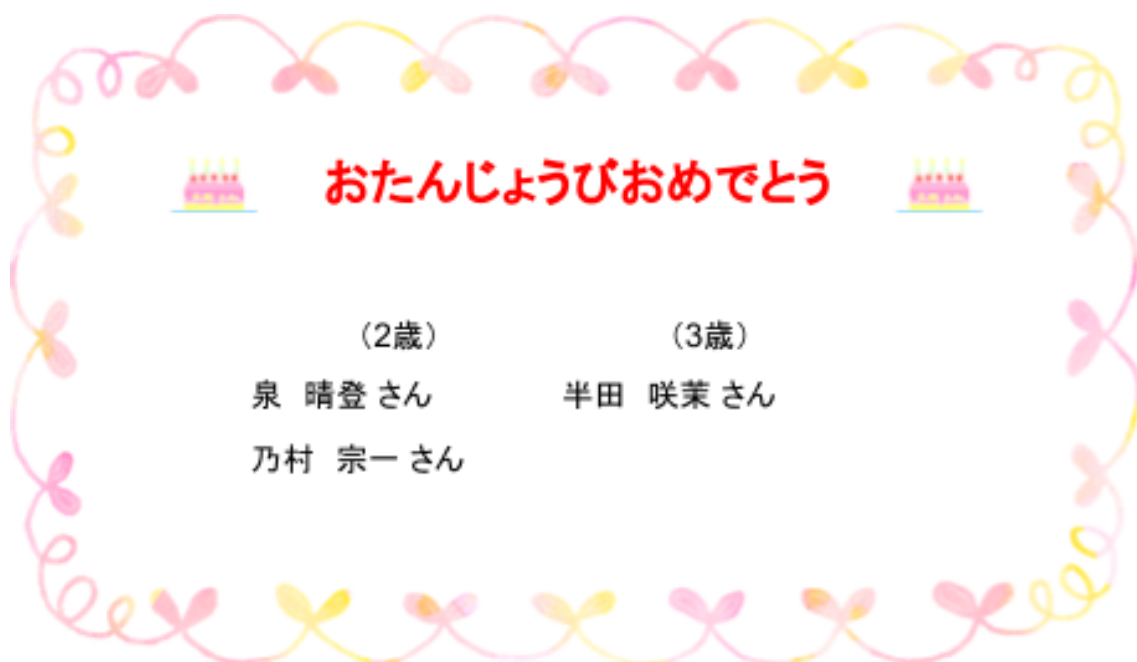
参加型の保育参観スタートしました。希望の方は、担当までお声がけください。
※1日1組程度（行事等前後は除く）給食の試食可、撮影は我が子のみ可、SNS投稿不可
※申し込み 2週間前まで

ことばのひろば

「何を言っているのか聞き取れない」「うちの子言葉が遅いのでは？」「どうも落ち着きがなく心配」など、何かお困りごとありませんか？わが園では、月に2回程、言語聴覚士が来園し子どもの様子を見てもらいながら、アドバイスをいただく機会を作っております。何か気になることがございましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・クラス安全 チェック	2	3	4	5
6	7 ・運動あそび あか ・身体測定 (年長) ・避難訓練	8 ・運動あそび おひ・わた	9 ・実習生オリ エンテーショ ン15:00~ ・運動あそび きいろ	10 ・運動あそび みどり	11 ・山の日	12
13	14 ・運動遊び ひだまり ・身体測定 (わたぼうし)	15	16	17 みどりぐみ ごはんをたこ	18 ・餅まき AM 年長 ・上棟式 PM	19
20	21 ・身体測定 (ひだまり)	22	23	24	25	26 ・お元気 フェスタ
27	28 ・オカリナ演 奏会~ホール ・4計測 (おひさま)	29	30 ・あおぞら パラきた (予定)	31		



2023 お元気フェスタのお知らせ

子ども達が大好きな園庭で、今年はお父さん、お母さんも一緒に 楽しい時間を過ごしましょう！現在子ども達とお元気発表会に向けてミーティング中です。

とき	8月26日(土)
時間	8:30 集合
	8:45~9:45 あおぞら おひ ひだ わた前半組開始
	10:00 集合
	10:15~11:15 そよかせ おひ ひだ わだ後半組開始

場所 緑ヶ丘遊子 園庭

- 備考
- ※ おひ ひだ わたについては後日出欠を取り時間帯を決定します
 - ※ 動きやすい服装でいらしてください。
 - ※ 小雨決行 大雨の場合は室内で行います。
 - ※ 駐車場は園周辺と児童館を利用してください。各家庭1台までとさせていただきます。
 - ※ 後日プログラムをお渡しします。

お元気フェスタ
ミーティングの様子

せいかつのなかから・・・



朝もぎとうきび
皮むき中
おやつで食べました・

みんな大好き・大人気のかぶとむし。
元気にすくすく育っています。

今月のほけんのお話は、熱中症についてです。

暑い日が続いていて、園内でも体調を崩すお子さんが増えています。

熱中症は気温上昇だけではなく、日々の食事摂取状況や睡眠状況が影響されると言われています。暑くて食欲が落ちたり睡眠がうまくとれないことが増えると思いますが、ご家庭での健康管理をご協力よろしくお願いします。

子ども

予防・対策

子どもは汗をかく能力が未発達のため、皮膚の血流量を増加させ、体の表面から周囲に熱を逃がすことで体温を調節しています。子どもは、大人よりも体重に対して体表面積が大きいため、周囲の環境の影響を受けやすく、熱しやすく冷めやすいという体格上の特徴があります。気温が皮膚温よりも低い場合には、体表面積の大きさを活かし、体の表面から熱を逃がすこと（熱放散）で大人と同じように深部体温を調整することができます。しかし、気温が皮膚温よりも高い場合や、地面からの照り返しなどの輻射熱が大きな場所（夏季の炎天下）では、周囲の環境の影響を受けて、熱しやすい子どもの深部体温は大人よりも大きく上昇し、熱中症のリスクが高くなります。

子どもの熱中症は周囲の人が、顔色や汗のかき方を注意してみることで防ぐことができます。暑い環境で長い時間過ごす場合には、適宜、涼しい場所での休憩と、十分な水分・適度な塩分補給を行ってください。

子どもの顔が赤く、大量に汗をかいている場合には深部体温が上昇していることが考えられるため、涼しい場所で休み、水分や塩分を補給するようにしてください。

▶ 乳幼児

▶ 児童・中高生

1 乳幼児

特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。



対策

1.水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

2.熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

3.地面の熱に気をつけよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。

4.暑い環境に置き去りにしないようにしよう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と放置することは危険です。特に、車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

5.室内あそびも油断しないようにしよう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識しましょう。

6.周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を、まわりの大人が気にかけてみましょう。

7.外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。

専門家による解説



三宅康史先生

帝京大学医学部教授
帝京大学医学部付属病院高度救命救急センター長
日本救急医学会評議員・専門医・指導医
熱中症に関する委員会委員

子どもは身体が小さい分、環境の影響を受けやすいです。同じ暑い環境の中にいると、60キロの人と20キロの人とでは、どちらも体の6割が水分だとすると、当然20キロの人の方が水分が少ない為、熱の影響を受けて先に体温が上がってしまいます。また、汗をかく能力も子どもは低いです。腎臓の働きも大人に比べると弱いので尿も作りづらく、熱中症になりやすいのです。特に乳幼児は自分からその環境から逃げるとか、水を飲みに行くとか、服を1枚脱ぐなど自らが出来ないのが熱中症のリスクが高まります。熱中症予防のポイントですが、子ども自身が気を付けるのではなく、保護者の方が注意してあげなければいけないのです。

子どもの熱中症を防ぐポイント

(1) 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察した時、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で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ましょう

喉の渇きに応じて適度な飲水ができる（自由飲水）能力を磨きましょう。

(3) 日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させましょう。

(4) 服装を選びましょう

幼児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」から引用