

あゆみこどもえんだより



令和 7 年7月 社会福祉法人あゆみ会 あゆみこども園 大江町大字藤田字大花 402-4

HP アドレス <https://www.ayumi-kodomo.jp> TEL 0237(62)3220

Mail アドレス mail@ayumi-kodomo.jp FAX 0237(62)3260

園長 小関 義人

先日は、2・3歳児の保護者の方と役員の方の協力のもと、園庭にプールを設置しました。園庭の草取りもしていただき、きれいさっぱりになりました。ご協力ありがとうございました。

子どもたちは、園庭のプールを眺めて、今日水遊びできるかと楽しみにしています。この夏、水や砂・泥の感触や心地よさに触れながらたくさん遊んでいきたいと思います。それに伴い、汚れ物なども増えることになると思いますので、ご協力のほどよろしくお願いします。また、暑さに負けないパワーをつけるため、ご家庭でも体調管理をお願いいたします。基本的な生活習慣を心がけて、楽しい夏を元気に過ごしていきましょう。（※夏バテ防止策を載せていますので、参考にして下さい。）

今年の梅雨は、雨の日が少なく、水不足や野菜や稲が生育不良にならないといいなと思っているところです。適度に雨の日がほしいですね。



の予定



日	月	火	水	木	金	土



『夏に流行する感染症』

高温多湿を好むウイルスが活発化し、夏特有の感染症が流行します。

「手足口病」や「ヘルパンギーナ」、「プール熱」などが流行る時期です。今年は、未だに「りんご病」が、県内全域警報レベルが続いていますので、手洗いをこまめにして、予防に努めましょう。村山地区では、「水痘」が注意報レベルになっています。



～新

いっぱい
遊ぼうね。



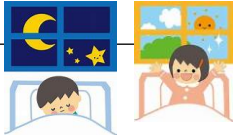
夏バテ予防の生活習慣

近頃、子どもたちの夏バテが目立つようになってきました。子どもの夏バテ自体は昔からあるようですが、今ほど深刻なものではなかったようです。これは、子どもたちの外遊びの機会が減少し、冬は暖房・夏は冷房という快適な環境が、体力や体を守る力の低下を招いていることが原因のようです。

楽しい夏を元気に過ごすため、「夏バテ予防の生活習慣」を意識して過ごしていただければと思います。

①早寝・早起き

夏バテ予防には規則正しい生活がまず大切です。朝は早起きして、できれば朝決まった時間に明るいう日差しを浴びましょう。そうすることで体内時計のリセットが完了し、元気な1日を過ごすことができます。



②外遊び

適度な外遊びも大切です。汗腺は3歳ぐらいまでに発達するといわれていますが、小さいときから、気温・湿度の管理された快適な環境でばかり生活していると、汗腺の発達が悪くなるといわれています。あまり気温が上昇しない午前中の早い時間や夕方に帽子をかぶってきちんと水分補給しながら、時間を決めてじんわり汗をかくぐらいの外遊びをすると、いい感じにお腹も減って食欲アップにつながります。



③お風呂

暑いからとシャワーで済ますことが多くなると思いますが、冷房などで意外と体の芯は冷えていたりします。湯船につかって温まると汗をかき、汗腺の働きも活発になります。

④衣服

灼熱の外気との温度差とエアコンの効いた室内との温度差を、衣服でこまめに調節することはとても大切です。外出時は、簡単に重ねて羽織れるものを持ち歩きましょう。

肌に直接触れる素材は、汗吸い取りのいい綿100%がいいですね。エアコンの冷気による冷えから守るためにも、またかいた汗をよく吸い取ってもらうためにも、ごく薄手の綿素材の長袖・長ズボンが一番おすすめです。



著『感情的にならない子育て』(かんき出版)より 一部抜粋 子育てアドバイザー 高祖常子

○「子どもの困った」を子どもと一緒に解決する

・肯定的に伝える 子どもに伝えてるつもりでも、ちゃんと伝わってないことも多いものです。

たとえばよく言ってしまうのが「走らない!」といった否定形の言葉。すごく簡単に考えると、「走っちゃいけないならどうしたらいいの?」ということです。つまり「歩きましょう」と伝えたほうがわかりやすいですね。

「いい加減にしないで!」⇒「〇〇するのをやめなさい」 「走らない!」⇒「歩きましょう」

「うるさい!」⇒「お口を閉じてね」 「なんで片づけしないの!」⇒「さあ、片付けよう」

・具体的に伝える

たくさんのおもちゃが散らかっている場合、「片づけなさい」と言われても「何をどうしたらいいのか?」と困ることもあります。これは大人でもそうですよね。たくさんやらなければいけないことがあるのに「さっさと、全部終わらせて!」と言われると、「さて、何から手をつければいいのか?」と混乱したり、志向がフリーズしたりすることがあります。そんなときには、具体的に伝えることが大事です。

「さあ、〇〇君は積み木を箱に片付けてくれる? ママはぬいぐるみを片付けるね」という具合です。「片付ける」範囲が広い場合は、範囲を少し狭めて「△△を片付けよう」とある程度限定する。「まず□□を片付けよう」と言うと、最初に何をしたらいいのかという優先順位がわかる声かけになります。

・I(アイ)メッセージで伝える

否定的な声かけもそうですが、感情をぶつける声かけ、「なんでわからないの!」「あなたはいつだってそうなんだから!」などは、言葉の暴力でもあります。たいていの場合、突然どなるなど大声で、子どもは乱暴な言葉を浴びせかけられていることになります。言葉を投げつけている親自身もいい気持ではありませんが、子どももいい気分ではありません。自己肯定感も育まれません。次の行動を起こすにあたって、具体的に動きやすい声かけを考えてみましょう。それには、自分自身の思いを伝えることが大切です。子どもは「もっと遊びたい」、でも親は「片付けてほしい」となると、そこでズレや摩擦が起こります。それを解消するのが、「私はこんなふうに困っている。こうしてくれると助かる」という I(私)メッセージです。もちろん、伝えられても相手の気持ちをそのまま受けとめ、すぐに納得できるとは限りませんが、気持ちを伝えれば「なぜそのようにして欲しいのか」という理由を相手は理解できます。「ご飯を温かいうちに食べたいから、おもちゃを片付けてね」という感じです。ぜひ、意識して伝えてみましょう。

