

あゆみこどもえんだより



令和 8 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、2～4歳児の保護者の皆さんと役員の皆さんの協力のもと、園庭にプールが設置されました。網戸と駐車場のライン引きもしていただき、きれいになりました。（作業に携わってくださった保護者の皆さん、ご協力ありがとうございました。）

子どもたちは、梅雨に入り、湿度が高く、不快指数が高いことなどはなんのその。今日は水遊びできるかな？と、毎日楽しみにして過ごしています。（水着の準備や洗濯のご協力ありがとうございます。）水遊びをしている子どもたちは、水の冷たさや心地よさなどを感じながら気持ちよさそうにしている、笑顔がいっぱいです。更に、子どもたちが、少しでも安全に遊びに集中できるよう、園庭に遮光シートを張りました。（直射日光から少しでも避けられるように）外での活動が、安全で楽しい時間につながればと思っています。

これからもう少しすると夏本番を迎え、更に暑い日が続きます。そうすると冷たいジュースやアイスなどに手が伸びて、冷たいものを摂りすぎて食欲が落ちてしまうことがあります。そうすると、夏バテしやすくなるので、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。



絵本のちから ～絵本が育むもの～



絵本の世界は奥深く、読めば読むほど広がる無限の世界。保育園でも多くの絵本に触れ合っている子ども達は、絵本が大好きです。ページをめくるたび、絵本作家の個性あふれる絵と言葉が踊りだし、様々な物語を紡ぐ絵本。大人も、魅了される世界です。絵本の世界に入り込み、没頭する経験を通じておとなと子どもの双方の心が満たされたとき、絵本が子どもにもたらす効果は計り知れません。お家でも、子どもと一緒に絵本を楽しみながら、“絵本のチカラ”を効果的に取り入れ楽しんでみてくださいね。

★想像力・思考力★

物語を楽しむことは、イメージの世界を楽しむこと。物語の展開を予想したり、登場人物の気持ちを考えたりするなかで、想像力や思考力が育ちます。

★ことばの発達★

子どもは、読み聞かせを通じて数多くの新しい言葉と出会います。絵を見て言葉の意味を推測したり、言葉の響きを楽しんだりしながら、語彙を増やしていきます。



知識・好奇心

絵本を見ることで、新しい発見があり、知識を増やすことができます。さらに、「どうしてだろう?」という疑問や、「自分もやってみたい」という好奇心が芽生え、学ぶ意欲が高まります。

★聞く力・集中力★

絵本の読み聞かせを楽しむには、絵本を見て、聞いて、入り込み、場面の展開を頭の中に描くことが必要です。この複雑な作業を能動的に行う中で、子どもの聞く力や集中力が養われます。

★ルール・思いやり★

登場人物を通じて様々な物語を疑似体験することで、子どもは、社会のルールや約束を知り、それを守ることの大切さを学んだり、人に対する思いやりの心を養ったりすることができます。