８月の園だより

～夏休みを迎えるにあたって～

https://jyozan-k.com

Ｒ ５ ． ７ ． ２ １
幼保連携型認定こども園
城　山　幼　稚　園

先日は、年長児のお泊り保育にあたり、多くの方に家庭保育のご協力いただき大変感謝しております。おかげさまで、子どもたちにとってもいい思い出になる充実したお泊り保育となりました。

さて、これから夏本番！今後も子どもたちのために、楽しいことを考えながらこの夏を乗り越えたいものです。熱中症に注意しながら、園でも細目に水分補給、休息をとりながら保育を進めていきます。

今回の園だよりは、そんな夏休みを迎えるにあたり、気を付けておきたいことを中心にまとめてみました。ぜひ参考にしていただき、充実した夏になれば幸いです。

また今年度もこの夏休み期間（お盆預かり保育期間除く）、卒園児がボランティア（JBS）としてお手伝い保育に来てくれる予定です。お互いにとっていい関わりの場になればと思っています。

◆夏休みの予定◆

月/日	曜	行事及び締切など
7/21	金	夏まつり会　終業式
22	土	土曜預かり保育
23	日	
24	月	
25	火	幼小連絡会
26	水	保育料振替日
27	木	
28	金	体験保育
29	土	土曜預かり保育
30	日	
31	月	熊本西高校インターンシップ
8/1	火	↓
2	水	↓
3	木	
4	金	
5	土	土曜預かり保育
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	夏季預かり保育
11	金	〈祝〉山の日
12	土	夏季預かり保育
13	日	
14	月	夏季預かり保育
15	火	↓
16	水	預かり保育料封筒配布
17	木	預かり保育料納入期間（～8/21）
18	金	↓
19	土	土曜預かり保育
20	日	↓
21	月	↓
22	火	
23	水	避難訓練・地震
24	木	
25	金	
26	土	土曜預かり保育
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	体験保育
31	木	
9/1	金	始業式

※平日の預かり保育は、利用週の前週の金曜日が提出期限です。

※土曜日の預かり保育は、利用週の木曜日が提出期限です。

夏休みについて

７月園だよりでお知らせしております通り、7/22～8/31まで夏期保育となります。8/10～8/15預かり保育期間以外は通常通り保育を行います。夏期保育期間中もお休みされる際は、ご連絡をお願いします。

※８月預かり保育の申込みは、締め切りましたのでご了承ください。

眠育講座☆☆☆

休みが続くとやはり影響するのは睡眠！
「明日は休みだから、ちょっとくらい夜更かし♪」
「今日は休みだから、ゆっくり寝よう💤」
経験ありますよね!?　これ実は、大人にとっては大して問題なくても、子どもにとっては大敵なんです！！今回はそんな学びを一つ🖋

～「早寝・早起き・朝ご飯」の本当の意味とは～

朝食を毎日摂る子と、１週間のうち、わずか１日だけしか摂らない子との間でさえ、学業成績に差が生まれ（もちろん毎日摂る子の方が成績がよい）、ましてほとんど摂らない子との間ではますます大きな差ができることが、様々な調査で明らかになっているそうです。毎日朝食を摂ることは、脳の働きを守るために必要で、当然乳幼児期にも当てはまります。しかし、朝眠気が残ったままでは食欲が湧きませんね。朝食を毎日しっかり摂るためには、朝起きから朝食までに30～60分程度の「ゆとり」がいります。そのためには早く入眠することが必要です。さらに朝食は、脳を働かせるエネルギーを作るだけではなく、体内時計をリセットする重要な役割を持っているため、毎日ほぼ決まった時間に摂ることが大切なのだそうです。入眠時間のバラつきは、起床時間のバラつきをもたらし、起床時間のバラつきは入眠時間のバラつきをもたらします。

子どもたちにとって生活リズムのバラつきは、脳の働きをバラつかせ、凸凹を作る基であり大敵なんです。

「早寝・早起き・朝ご飯」が意味する子どもにとって大事な生活リズムとは・・・

① 朝ご飯までに３０分以上のゆとりを持って起きる（早起き）
② 朝ご飯の時間までに１０時間程度の夜間基本睡眠時間が確保できるように入眠する（早寝）
③ 毎日の起床時間を一定に（差が６０分以内）にして、決まった時間に朝ご飯を摂る

参考文献：「眠育のすすめ」（三池輝久　著）

登園を控える目安・・・朝から37.5℃を超えた熱とともに元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食、水分がとれていない、２４時間以内に熱がでていた等
※新型コロナウィルス感染症は、５類感染症に移行したため、インフルエンザ同様、「登園許可書」の提出をお願いします！

知っていると役に立つ夏の病気！

【咽頭結膜熱（プール熱）】⇒　登園の際には、医師が記入した意見書「**登園許可書**」が必要です。（園HPダウンロード可）
ウイルス性結膜炎の一つで、アデノウイルスの飛沫感染による。プールを介してうつることも多い。のどの痛みや高熱と共に、目も赤くなり目やになどの症状が約１週間続く。幼少時では嘔吐や下痢を伴うこともある。

【ヘルパンギーナ】　⇒　登園の際には、医師の診断を受け、保護者が記入する「**登園届**」が必要です。（園HPダウンロード可）
突然の発熱で発症し、発熱時もしくは発熱後まもなく、喉の奥に小さな水泡ができる。

【とびひ】
すり傷や虫ささされ、あせも、湿疹などに化膿菌がはいりこんで水ぶくれができ、痒みが強い。これを掻きむしった手で他の場所を掻くと、そこにまた水ぶくれがとびひする。　※やけどのような水ぶくれが特徴

家庭で気をつけること
1.お医者さんが禁止した人以外はシャワーで石鹸を使って、身体の汚れを洗い流し、そのあと薬をぬる。
2.爪は掻きむしらないように短く切る。
3.プールはとびひが乾いて固まるまでは入らない。