８月の園だより～夏休みを迎えるにあたって～

Ｒ４．７．２０
幼保連携型認定こども園
城　山　幼　稚　園
http://jyozan-k.com

暑さ本番！今年も、マスクを外せない夏に嫌気がさしそうですが…こんな状況だからこそ、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。引き続き、熱中症には注意する必要があります。ご家庭でもお出かけの際など、くれぐれも体調等お気をつけください。園でも細目に水分補給、休息を取りながら保育を進めています。

さて、今回の園だよりでは、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。是非参考にしていただき、充実した夏になれば幸いです。

そして今年度は新たな取り組みとして、７月２２日～８月２６日の夏期保育期間（お盆預かり保育期間除く）、卒園児にボランティア（JBS）としてお手伝い保育に来てもらう予定です。お互いにとっていい関わりの場となればと思っています。

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）

知ってると役に立つ夏の病気！

【咽頭結膜熱（プール熱）】

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。

→ 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。

【手足口病】

手のひら、足の裏や口の中などに水泡の発疹ができる。乳幼児では広範で四肢伸側に出やすい。

【ヘルパンギーナ】

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。

→ 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。

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。

「登園を控える目安は」

・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時間以内に解熱剤を使用している。
・２４時間以内に３８℃以上の熱がでていた　など

「また、以下のような場合は園から連絡します」

・３８℃以上もしくはそれに近い熱がある
※現在は、新型コロナ感染症予防の影響で 37.5℃以上の場合にはご連絡しています。
・元気がなく機嫌が悪い
・食欲がなく、水分がとれない。

協力保育ありがとうございました☆☆☆

みなさまのご協力のおかげで、７月１５、１６日に無事「お泊り保育」を終えることができました。自分一人では決してできない、周囲と協力して活動すること、特に保護者の方と一晩離れて過ごす体験を経て、子どもたちはきっと大きく成長したことでしょう。今後の活躍が楽しみです。今後ともご協力の程よろしくお願いいたします。