

夏号

さくらぐみだより

気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークではないかと思うような時期になりました。セミの音が騒がしく聞こえてくるようになり、園庭には燦々とした陽が差し込み、子どもたちはテントの日よけの下で遊んでいます。



冷たくて気持ちいいね!

裸足で園庭では泥遊び、駐車場のアスファルトでは水遊びをして夏をすずしくすごしています。





砂場に穴を掘り、水をためると「お風呂みたいだね」とみんなで入っていました。すると陽が当たっている泥と日陰の泥では温度が違うと気づき、「ここは暖かいのにこっちは冷たい!なんでだろう?」と不思議がる子がいました。



水に慣れてくると、あそびが日に日にダイナミックになってきています。穴が開いた袋に水を入れてシャワーのようにしていると、袋を握ったり揺らしたりすると水圧で勢いよく水が出ることに気がつきました。袋を揺らすと「キャー!気持ちいいー!」と自分たちに向かって水がかかるので、気持ち良くて大盛り上がりです。また、マヨネーズの容器で作った水鉄砲で「えーい!!」と遠くに勢いよく飛ばしたり、「大きくなってね!」と言いながらお花に水をやってみたりとそれぞれ工夫して夏を満喫しています。



新型コロナ感染症が流行し、3度目の夏を迎えます。新たな型へと変異するウイルスに人間が遊ばれているかのようで、第7派と呼ばれる感染についても収束の兆しが見えず不安な毎日を過ごされているのではないのでしょうか?新型コロナウイルスだけではなく、いろんな感染症から身を守るためには、免疫を高めることが有効だと言われています。健康に過ごすためにも基本的な生活習慣で免疫力をアップさせましょう。

<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事は摂りましょう。 1日3食、規則正しく、バランスのとれた食事(主食・肉魚類・野菜など)をしましょう。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 適度な運動をしましょう。 朝夕、涼しい時間帯に散歩はいかがですか?夏の昆虫や植物、夜空の星に出会えるかもしれませんよ。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 睡眠の質を高めましょう。 起きる時間と寝る時間を一定にする、入浴で身体を温める、寝る前のテレビやスマホをやめるなどの工夫をしましょう。</p> 	<p><input type="checkbox"/> ストレス解消&笑い 笑顔は免疫機能を活性化させるホルモンが分泌します。笑顔の絶えない生活はいつでも理想ですね。</p> 

子どもの感染は比較的軽症であるといわれていますが、中には重症化することもあるようです。言葉で不調を言えない子どもには、周囲の見守りと気付きが大切です。テレビやおもちゃなど好きだったはずのものが楽しめない、好きな食べ物を欲しがらない・・・こうした小さな違和感が早期発見につながります。