



6月 あひるぐみだより

色とりどりの紫陽花が、綺麗に花を咲かせています。散歩に出かけると、田植えが始まり田んぼには、たくさんの水が入っています。子どもたちは春とは違う景色に気づき、川からポンプで水をくみ上げているところを夢中で見つめていました。雨が降ったり日差しが強くなったり、天気の違いが激しく暑い日が続きますが、着替えや水分補給をしながら散歩に出かけ季節の移り変わりを肌で感じたいと思います。



雨上がりの園庭に、沢山の水たまりができました。靴のまま水たまりにはいろいろとする子どもも多く、泥や水に興味をもっていますが、靴を脱いで水たまりに入る勇氣は、なかったようです。裸足で遊ぶ保育者を見て「靴いらん〜」「〇〇も〜」と足裏の感触を楽しもうとする子どもも増えました。



汚れるのが苦手な子ども中にはいます。

みんなが遊んでいる様子を遠くから見ているだけでも楽しいようです。

水たまりは入ると汚れてしまう… そんな泥遊びが苦手なkさんが見つけた遊びは、水たまりを飛び越えることです。始めは、小さな水たまりをうまく飛び越えていましたが、次第に大きな水たまりにも挑戦しました。今にも水たまりに落ちこちそうなほどスレスレのジャンプですが、濡れたくない気持ちが強すぎてその時だけはいつも以上のジャンプ力で水たまりを飛び越えます。自慢のジャンプを見せてくれました。水や泥遊びが好きな子どももそうではない子どもも梅雨の季節を楽しんでいます。



夏を元気に過ごすポイント



1. 水分をしっかり取る

特に小さいお子さんは脱水症状を起こしやすいため、大人以上に水分補給が大事になります。夏本番に向け、こまめな水分補給を意識づけましょう。

水分補給は水や麦茶が最適です。ジュースやスポーツドリンクは糖分の摂りすぎになります。ジュースはあくまでも嗜好品の一つとして水分補給のための飲み物とは区別して考えましょう。

※一日の摂取量(目安):1000ml~1500ml

2. 室温管理

冷やしすぎに注意して、室内外の温度差が5℃以下になるように冷房を上手に使いましょう。

3. 生活リズムと睡眠リズム

夜十分に眠り、疲れをとることが1番の夏バテ予防法です。子どもは10時間程度の睡眠が必要とされています。寝苦しい時は頭を氷枕で冷やすと早めに寝付くことができます。毎日同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るといった生活リズムの繰り返しで子どもの脳を育てています。小さいうちから無理なく生活リズムを整えていきましょう。