



なでしこだより

令和7年8月1日
済生会今治医療福祉センター
なでしこ保育所

早い梅雨明けで急いで夏がやってきました。毎日暑い日が続いていますが子ども達は今の時期ならではの水遊びをしています。園庭の遮光ネットの下で噴水のような水のトンネルくぐり、色水遊び、スライム、泥あそび、ボディペインティングなどいろいろ楽しみました。水遊びもしながら、夏野菜の様子を見て収穫をし、プール終わりには野菜や花にたっぷり水もあげています。猛暑の中で活動している子どもたちは、夏の疲れを持ち越さないよう活動後は、たっぷり昼食を取り、ゆっくりお昼寝をして体を休めています。

いっぱい楽しんだ子どもたちは、心身ともにひと回り大きくなったように感じます。保護者の皆様には毎日の水遊びの準備をしていただき、ありがとうございました。

★今月のうた★

♪ うみ

♪ ありさんのおはなし

トマト



8月の予定

7日(木) 消火・避難訓練

28日(木) 誕生会

9月の予定

11日(木) 避難訓練

25日(木) 誕生会

不審者訓練

〈今月のねらい〉

ひよこ…

こあら…水の感触に慣れ、心地よさを感じながら沐浴や水遊びを楽しむ。

りす…保育士や友だちと一緒に水遊びを楽しむ。

うさぎ…友だちと関わりながら、夏ならではの遊びを楽しむ。

ぱんだ…友だちや保育士と遊ぶ心地よさを感じながら、夏の遊びを楽しむ。



汗をかく力は2歳から3歳ごろまでにきまる

水遊びを楽しんでいます

「汗をかく」ことの一番の目的は体温調節です。

汗をかくとその水分が蒸発するときに皮膚の表面から熱を奪って、熱を下げるすることができます。



暑い時に上手に汗をかかないと、体温が上昇したままで体調が悪くなってしまいますので「汗をかく力」を育てるのは大切なことです。また、適度な汗は皮膚の保湿をする作用もあり、皮膚を守る役割も果たしています。

汗腺の数は生まれたときから大人と変わりませんが、能動汗腺の数は成長と共に増加し2~3歳ごろまでに発汗機能が完成します。保育所では、午前中の涼しい時間帯に日陰で水遊び等の戸外活動をして、身体をきれいに洗って室内に入った後は、冷房をうまく使って食事や昼寝をしています。

汗をかいた後の対処法

- ・汗をかいたままにしない

子どもは、汗腺の分泌機能が未熟なものの、体は小さいのに大人と同じ数の汗腺があるため、汗腺の密度が高く、体表面あたりは大人よりたくさんの汗をかきます。大量の汗をかいたままにしておくと「あせも」が生じます。

- ・水分・塩分を補給する

汗をかくと、水分と共に塩分が失われます。子どもは、必要な水分比率が高いため、遊ぶ前、遊んでいる途中、遊んだ後にも水分の補給をしましょう。また、大量に汗をかいたときには適量の塩分もとりましょう。

- ・夏の間の室温は26℃~28℃くらいが適温

外気との温度差がありすぎるとかえって体に負担がかかってしまいます。冷房はうまく使いながら扇風機を併用すると快適です。

暑い時期、冷房機器を上手に使いながら汗をかく力も高めていきましょう

