

2026年 矢向あけぼの保育園だより



今年度、最初の大きな行事はまさかの W 台風の影響で中止となってしまいました。卒園児の方々から多くの参加の申し込みがあったり、保護者の方々と共同のお店運営での交流、なによりも子どもが楽しんでいる姿を共有できる機会なので、とても残念でした。後日、園児だけのなつまつりを開催し、子どもたちの出しもののおみこし・エイサーでは、時間の都合をつけて応援にきていただき本当にありがとうございました。

なつまつり後にプール組み立てになっていましたが、これも中止となり、急遽 次の日に参加を呼びかけて、日曜日でしたが7名の保護者の方々が駆け付けてくれました。OBのお父さんも呼びかけに応じていただき本当にありがとうございました。まだ、小雨降る中の作業で足元も悪く大変な中でしたが、保護者の温かい支えや卒園しても繋がっていただいている事に感謝しかありません。

人とのつながりが希薄になってきている時代ですが、子どもをまんやかに大人のつながりが深まる保育園としていきたいと、改めて思いました。

暑さをしのげる体づくり

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。年々暑くなる気候の中様々な対策をして保育をしています。一方で、クーラーの中で過ごすことが多くなり体温調節が難しい子も増えていると感じています。

暑さに対応できる体づくりが大事になってきます。私たちの体は、体温が上昇した際に、皮膚の血流を増やし放熱を促すと共に汗が蒸発する気化熱で身体を冷やします。『汗をかく』ことが大切です。汗は汗腺から排出されます。その数は、生まれた時から変わりませんが、汗を出すために機能している「能動汗腺」の数は、2・3歳までにたくさん汗をかくことで増えるといわれています。乳幼児期に、しっかり汗をかく体にする事で、熱中症になりにくい体質をつくっていきます。汗をかくには、水分補給も欠かせません。園で提供するのは常温の麦茶です。冷たくひやした物を大量にとると

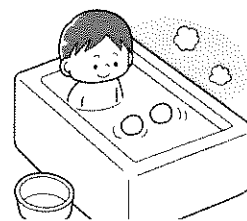
胃腸の働きを弱めます。子ども用のイオン飲料も有効といわれますが、糖分が多いので食欲減退につながります。水分補給を適度にとって、汗をかいたらシャワーなどで穏やかにクールダウンするのが良いようです。



暑いからといって冷房がガンガンに効いている部屋に入ると、放射の為に拡張していた皮膚表面の血管がギュッと収縮してしまい、体内部に熱がこもった状態になりかえって体温上昇をまねくようです。

食事は、トマトやきゅうり・ナスなどの夏野菜は、カリウムや水分を多く含み体を冷やす作用があります。クーラーの中で長く過ごしている時は、そのような食材を多く摂るとかえって内臓が冷え血流が悪くなります。そのため便秘又は

消化不良により下痢になるようです。その日の生活によって、体を温める食事が必要です。体を温めるのに大事なのは、お風呂に入る事です。



夏は、シャワーですませてしまっているご家庭もあるかと思いますが、お風呂でしっかり温まり、汗をかいて毛穴などの汚れも排泄できます。お風呂の水圧も適度に体

をほぐすのにちょうどよいそうです。

子どもの体は少し厳しい環境の方が様々な機能が強く育つと言われていいます。空調が整ったところで一日過ごすよりは、汗をかいてあそび、プールや水あそびで穏やかにクールダウンして、しっかり食事をして休息をとる日々を重ね、暑さに対応できる体をつくっていきましょう。

園長 飯田 雅美