令和５年度　いやなが保育園　**ほけんだより**

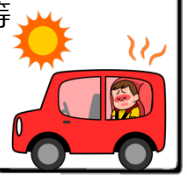
夏の健康【なつのけんこう】

こんにちは！
屋外に出ると、真夏の太陽が照りつける中で目を閉じて「あ～南国の太陽、最高！！」…と、リゾートバカンスを妄想して気分上々の、園の助産師です。
初めましての皆さん、お久し振りの皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。今年度のほけんだよりは、季刊でお届けします。

水かお茶、水分補給を習慣に

大人が飲む（フリでもOK！）ところを、意識的に子どもに見せてくださいね。水分は栄養や必要なものを体の隅々まで届け、老廃物や病原菌、不要なものを体の外へ排出してくれます。

炎天下では車のボディ、ベビーシート、自転車の同乗機、バギー等高温に注意です。



自然治癒力を高めるポイント

コンディションが乱れたら、早めに休養をとって自律神経の揺らぎを整えましょう。自然治癒力で不調を解消し、病気の発症を予防できます。
良質な睡眠が、とても重要です。

乳幼児の熱中症

マイペースに夏を楽しもう！
【かぞくのじかん】

だいじな経験、夏の水遊び

子どもたちが大好きな水遊び♪夏は水に触れることでクールダウンし、汗ばんだ肌がスッキリ清潔に整います。発育発達も効果的に促されて、良いことずくめです。ご家庭でプール遊びや、水辺へのレジャーを計画されることがあるでしょう。水のある所では、どうか特にお子さんから目を離さないでください。

もしも子どもが溺れた時、バシャバシャと暴れる音や、叫び声は聞こえません。実際は声も出せず「静かに沈む」場合がほとんどです。

お皿にわずか数センチのスープでさえ大切な命を奪うこともあります。大人の目と手が届く所で注意深く、子どもを見守ってあげましょう。

夏バテしたとき、元気が戻るヒント♪

- ◆ 朝：朝日を浴びよう。笑顔であいさつしよう。
- ◆ 昼：涼しい所で立ち歩こう。考え過ぎず、深呼吸。
- ◆ 夜：お風呂に浸かる。家族団らん。早く寝よう。

子育ては、“迷い”や“悩み”がつねに付きまといます。一つの命を産み育てる責任と、手の抜けない時間の連続にプレッシャーとストレスが押し寄せます。押しつぶされそうになりながら、なんとか踏ん張っているのでしょう。毎日本当にお疲れ様です。

今日のあなたが試行錯誤したその努力、重ねた時間は、必ず未来のあなたを救い幸せにしますよ。

いやなが保育園は、子育てするあなたに寄り添い

協力して、お子さんの成長を支えます

命を守る、お約束

海・川・湖など、自然の水場にお出掛けの際は、必ず、遊び始めるまえにお子さんと約束をしてください。小さな子でも分かります。

「もし、サンダル（くつ）が流れて行っちゃったときは、追いかけないでバイバイしてね！」

くり返し経験を重ねる

コロナ禍には多くの制限がありました。子どもたちは、健やかな成長と発達に欠かせない、あらゆる経験が不足した状態です。ですから一般的な「何歳」という基準やイメージと、実際のお子さんにズレが生じる点も多くあるでしょう。子どもは、一つのことをくり返し経験することで確実に身につけ、ステップアップしていきます。目先の「できる・できない」にとらわれず、なん度もくり返し、じゅうぶん経験を重ねることが、成長の大きな一歩へとつながります。