



認定こども園 ほっこう
令和7年7月24日 No.4

園長 武田 晴彦

自然を身近に感じられる季節となりますが、温暖化の影響でしょうか今までの季節感では体の順応力もおいつないようなこの頃です。

園でも外遊びの時間や室温、水分補給等をこまめに調整して暑さに対応をしているところです。

人に備わっているホメオスタシス (homeostasis) により、体が外部の変化に左右されず、一定の状態を維持しようとする働きを損なわないようにする機能ですが、この体の調整力を整えていきたいところです。

さて、「おまけ」が付いた商品はいつも人気があるもので、つい手がのびてしまいます。付加価値がつけられたものには、だれでもが興味をそそわれ、虜にされてしまうものです。

私達の日常生活の中でも同様に、少し他と違う特別扱いをしてもらった時も、気持ちが和むものです、さりげない仕草で本人は特別に意識したものでなくても、受ける側には特別に感じることはあるものです。

買い物でおつりを渡される時、両手で（おつりを渡す手と客の手の下に沿える手）渡されたとき等、丁寧に対応されたときはなおさら気持ちもよいものです。

何かを添えることは、サービスだけでなく調理や仕草にも付け加えられるものです。それによって見栄えや出来栄が違うものです。勿論、心を沿えてくれるのが一番でしょう。

病気の時に使う「てあて」は、もともと、痛みのある部分に手を置いて癒すところから生れたものです。子どもの急な腹痛や打身にお母さんの優しく憂いに満ちた手を添えることは、とても自然なことで安心を与えるものです。手を通したコミュニケーションとしてタッチセラピーというもの等、これも「てあて」の一つと考えてよいかもしれません。手で触れることで「オキシトシン」という幸せホルモンが脳の視床下部から分泌されこの「オキシトシン」によってストレスの軽減をはかると研究から明らかになっています。手には特別な力を出す能力が隠されているようです。何かひとつ手を添える余裕が私たちに潤いのある生活を与えてくれるような気もしてなりません。

ハンド・パワーをお子さんのために使ってみてはいかがでしょうか。

日射病・熱射病に注意

元気に安全に過ごせる様にしましょう



外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。体内の水分塩分が不足し脱水症状を起こします

ほけんだより

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、野外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出掛ける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいている時も、すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。

熱中症かな？と思ったら

- ① 涼しい環境へ避難（風通しの良い日陰や、クーラーのある室内で休む）
- ② 脱衣と冷却（衣類を緩め、首や脇の下を冷やす）
- ③ 水分や塩分の補給（水や経口補水液を摂取する）
※意識がはっきりしない場合、窒息や誤嚥の可能性もあるため経口摂取は行わない
- ④ 医療機関へ運ぶ（自力で水分補給ができない時は医療機関へ搬送する）



◎ 7月の保育から ◎

猛暑が連日続き、北海道とは思えないくらいの夏になりましたね。こども園の外遊びも気温や熱中症アラートを見て時間を短くしたり控えたりしています。水分を十分とったり、塩分タブレットやイオン水をとりながら熱中症にならないように気を付けて外遊びを楽しんでいます。夏ならではの水遊びもたくさんしていますよ。ちょっと水を触って感触を楽しんでいるあかちゃん組から、水鉄砲で水を飛ばした水合戦、泥んこ遊び、色水を作ったり氷にしたりクラスごとに夏の水遊びをしています。暑さもありますが体調に気を付けながら夏を楽しみたいですね。

北光中との交流会

家庭科の授業の一環で北光中 3 年生がぼぶら組・いちよう組・もみじ組と交流をしてくれました。絵本を読み聞かせてくれ、鬼ごっこをしたり手づくりおもちゃで優しく遊んでくれました。はじめは緊張していた子どもたちでしたが最後はお別れが名残惜しくなるくらい楽しかったようです。私たち職員も何人か卒園児がいたので懐かしかったです。楽しい時間を過ごすことができました。

土曜日は盆踊り縁日

楽しみにしている盆踊り・縁日が 26 日（土）に行なわれます。気温が高くなりそうで心配ですが、夏のお祭りを親子で楽しみましょう。バザー券を忘れずにお持ちくださいね。バザーの収益は父母の会として親子行事等に使用させていただきます。ご協力ありがとうございました。



8月の行事予定

6日(水) 避難訓練
 11日(月) 山の日
 14日(木) お盆
 15日(金) お盆
 19日(火) お誕生会
 20日(水) 9月お誕生写真撮影
 21日(木) 運動会練習開始



※動きやすい服と足に合った靴で登園
 しましょう



9月の行事予定

8月31日(日)北光神社祭り

3～5 歳児クラス、自由参加です
 よさこいソーラン踊りに参加します

2日(火) 運動会総練習

6日(土) 認定こども園ほっこり運動会

1～5 才児の参加
 園児 8 時 45 分集合 9 時～11 時 30 分
 場所：北光中学校グラウンド
 (雨天：7 日(日))
 7 日も雨の場合はこども園の園庭でクラス別に披露します
 詳しくは後日のお便りで確認ください。



折り紙や魚釣り、手作り汽車などたくさん遊びました



帰りはこども園まで送ってくれました。楽しかったね



こども園の畑～

作物生育中

もみじ組が育てているピーマン、枝豆、人参、それになすび。暑さに負けず順調に育っています。ピーマンとなすびはそろそろ収穫できそうですよ。園庭で遊んでいる時に、もみじ組のお友達が、みずをあげたり、気にかけてくれています。大きくなあれ！



夏休み～楽しんでくださいね

お盆は親戚やご家族で過ごす機会が増えると思いますが、体調に気をつけてお過ごし下さい。心身ともにリフレッシュしてまた元気に登園してくださいね。
 お休みが決まっている方は給食の発注の関係もありますので早めにお知らせください。

