



笠原ひまわり保育園



ひまわりだより～3・4・5歳児夏号～

日差しが強くなり、本格的な夏の訪れを感じるこの頃。子ども達は、汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。水分補給や休息をこまめに行い、生活のリズムを整えながら、この季節ならではの遊びを体験して、元気に過ごしていきたいと思います。



行事予定

7月	日(金)	七夕会
7月	日(水)	避難訓練(竜巻)
7月	日(木)	7月誕生会
7月	日(火)	歯科検診
8月	日(金)	トワイライト保育 (年長児)
8月	日(水)	避難訓練(不審者)
8月	日(水)	避難訓練(火災)
9月	日(水)	避難訓練(台風) (引き渡し訓練)
9月	日(火)	秋祭り・十五夜
9月	日(木)	9月誕生会
※毎月1回 身体測定、HIP HOP、 和太鼓(年長児)を行います。		

7月～9月のねらい

空組・保育者や友達と一緒に、水や泥・砂の感触や変化を楽しみながら夏の遊びを充分に楽しむ。

・夏季の健康に留意して、適度に休憩をして体を休められるような環境を作り、元気に過ごせるようにする。

太陽組・夏の健康、安全に留意し、清潔で快適に過ごせるようにする。

・水や砂の特性に気づき、遊びに取り入れながら友達と一緒に夏の遊びを楽しむ。
・遊びの中で、いろいろなことに挑戦しようとする。



汗腺の発達と熱中症予防について～鼻呼吸の促進～

「汗腺」は汗を分泌するための腺で、全身に存在しています。汗腺の発達は3歳までで、それ以降は発達しないといわれており、2歳と3歳の夏がカギとなります。汗腺を発達させるには汗をかくことが大切で、それにより汗腺をたくさんつくることができます。

では、なぜ汗をかいて汗腺をつくるのがいいのか・・・？ それは、熱中症予防にも繋がるからです。汗をかくと、汗の気化熱で皮膚下の血管が冷やされ、その冷えた血液が体中を巡って脳を冷やします。また、**鼻呼吸**も、鼻の奥にある脳に繋がる無数の毛細血管を冷やしてくれるので、**脳を冷やす作用**があります。地域差はありますが、近年は記録的な猛暑が続く夏です。エアコンを適宜使いつつも、過度に冷やしてしまわぬよう気をつけましょう。一生に一度しかない脳や体が最も成長する幼児期を大切に!!

令和5年度研修会 生田歯科医院 院長 藤原康生氏『哺乳から始まる子どもの未来』より



特定非営利活動法人 子育て支援グループ ひまわりのお家 笠原ひまわり保育園

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 1396-3 Tel:029-243-9213 Fax:029-303-7960

E-mail info@himawari-ouchi.jp URL <http://himawari-ouchi.com/> 作成者: