



笠原ひまわり保育園



# ひまわりだより ~0.1.2歳夏号~

夏の訪れを感じるこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは、汗をいっぱいかきながら夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。

今月も、この季節ならではの楽しみに触れながら、元気に過ごしていきたいと思います。

## 7~9月のねらい

### 【虹組】

- ・気温や WGBT に気をつけ、子どもたちの体調に合わせて水や砂などの感触を味わって遊ぶ。
- ・水分補給と室内の温度、湿度調節により気温、湿度の差がある時期を健康に過ごす。
- ・信頼する保育者に欲求を受け止めてもらいながら情緒の安定を図る。

### 【星組】

- ・甘えや要求を十分に受け止めてもらい、安定した生活が送れるようになる。
- ・保育者をよりどころとしながら、様々な遊びに興味をもち楽しむ。

### 【月組】

- ・夏季の健康に留意して、十分に休憩できる環境を作り、元気に過ごせるようにする。
- ・水や泥などの感触を味わいながら、保育者や友達と一緒に夏の遊びを十分に楽しむ。

## 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(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 を行います。

## 汗腺の発達と鼻呼吸~2歳と3歳の夏がカギ?!~

「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、鼻の奥になる脳に繋がる**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乳幼児期を大切に!!

令和5年研修会 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.com URL http://himawari-ouchi.com/ 作成者: