認定こども園
広島和光園保育所　2025

8月のおたより

長い、長い夏。連日暑い日々が続いていますね。気温は年々上昇し、暑い時期も長期に及び、こどもたちの体調管理や遊び方も昔と同じように考えるわけにはいかず、頭の切り替えを余儀なくされます。暑い時期は熱中症の危険もあるので、保育園では熱中症指数を計ることができる機器で計測した上で、外遊びをする、しないの判断をしています。その分、ホールやサンルームなどの多目的な部屋で、運動遊具などを使って体をしっかり動かしたり、集団遊びやゲームなどルールのある遊びを楽しんだりしています。和光園保育所では、できるだけ一日の中で、体を動かして遊べる時間を作るよう心掛けています。この度遊具も少し増やしました。体を動かし体幹がしっかりすると姿勢が保てるようになり、何かに取り組むときの集中力にも影響します。また手を前に出すことで転んだ時も自分の身を守ったり、ゴー＆ストップの遊びやしゃがむなどの中腰の動きの遊び、早いだけでなくゆっくりした動きなども取り入れて柔軟な体作りをしたりすることを目指しています。
でも何より、早く気温が下がって、思いっきり外遊びができるよう願うばかりです。

うんどうあそび

サンルームやホール、保育室の中に、体が動かせる環境を作っています。“ちょっと難しいことにチャレンジしてみたい！”子どもたちの“育ちたい！”という願いを環境に込めています★

新しく購入したパフクッション フワフワで不安定 ふにゃ 慎重に 慎重に…

高いところに登りたい！ 腕や足を思い切りつかって登ります。

幼児クラスは、グループや学年で、ルールのあるゲームを楽しんでいます♪

わなげリレー 輪投げが成功したら次の人に交代です。スピードと冷静さが求められます！

デコボコ道を バランスをとって…

ひよこ(3)みの子どもたち 足の指をしっかり使って登ります

やわらかい素材でできた跳び箱を購入！！しっかり出せる限りの力を出して登ります。年齢に合わせて高さを調節！！

沢山入れよう！　玉入れ競争

ジャンプして入れるぞ～！！

日	曜日	8月の行事
1	金	交通安全教室
2	土	うぇるかむでぃ(地域の親子)
3	日	
4	月	体育教室
5	火	
6	水	平和の日のつどい
7	木	硬筆教室
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	
14	木	お弁当の日
15	金	お弁当の日
16	土	お弁当の日
17	日	
18	月	体育教室
19	火	
20	水	
21	木	硬筆教室
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	体育教室
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	お泊り保育
30	土	
31	日	

わかばパパママ応援教室は、随時受付中です

8月14（木）・15日（金）・16日（土）は、食材搬入の都合により、給食はありません。
登園される方は、おかず入りのお弁当を持ってきてください。よろしくお願いいたします。

子どもの健やかな育ちのために…
子育てアドバイスコーナー

こどもを伸ばす親になるには？

子どもの気持ちに“寄り添う”っていうけど、抽象的でわかりにくいですよね。
実際どうすることが寄り添うことなのでしょうか？精神科医の佐々木正美先生の著書「この子はこの子のままでいいと思える本」からヒントをもらいました。

こどもに寄り添うということは1

聞く

わたしが精神科医としての訓練を受けているころ、指導医がよく言いました。「患者さんの話をちゃんと聞けるようになったら、ほぼ一人前ですよ。」と。その通りだと思います。

患者さんに有益なことを伝えるよりも、患者さんが何を言いたいのかを聞き取ることの方がはるかに難しいのです。そして患者さんの言葉を聞こうとしない医者が「ああしなさい」「こうしちゃダメ」といくら言ったところで、患者さんには届かないのです。

それは親子も同じです。**子どもが話しかけてきたら、どうぞゆっくりと聞いてあげてください。家事をしながらでもいい、穏やかに、うなづいて聞いてあげてください。**時にはお母さんから希望を聞いてあげてください。それだけで、子どもに親の愛情が伝わります。それを積み重ねるうち、親の言葉も届くようになることでしょう。

こどもに寄り添うということは2

話す

子どもの話はどれだけでも聞いてあげてください。**一方で、親の話しは極力少なめにするのがいいですね。**多すぎると薬と同じで、副作用が出てしまうものです。親というものは、わが子に正しいことを教えたくなるのです。

親の思いを子どもに伝えることは、けっして悪いことではありません。問題は量です。あまり言い過ぎてしまうと、それが「いまのあなたのままではいけない」というメッセージとなって、子どもにも届いてしまうのです。

子どもにしてほしいことがあれば、言葉でつたえるよりも、親が見本を見せるのがいいと思います。あいさつできる子にしたいならば、親が毎日、こどもやご近所のあいさつを続けてください。そんな姿をこどもたちは自然にまねていくのです。

※上記の文は、本文から抜粋して掲載しています。

8月の行事

交通安全教室（年中・年長組）　8月1日（金）

指導員の方に来て頂き、道路の安全な歩き方や踏切の渡り方などを教えて頂きます。自分の命を自分で守るために、こども自身が“気を付けよう”という意識が持てるよう、わかりやすく指導して下さいます。

お泊り保育（年長組）
8月29日（金）～8月30日（土）

最年長のみどり組が保育園に一晩お泊りします。
初めて家族と離れて一夜を過ごすことは、子どもたちにとって高いハードルなのかもしれませんが、毎年お泊り保育を終えた子どもたちは、達成感からか一回りも二回りも成長したように感じます。

＜保育実習＞
広島医療秘書こども専門学校（１名）
８月18日（月）～８月28日（木）

広島市総合防災訓練を実施します
『平和都市　みんなでつくる　防火の輪』
消防局より

ほけんニュース

これって夏バテ？ こどもの夏バテの症状と対処法

暑い日が続き、お子さんの食欲がなかったり、いつもと比べて元気がなかったりすると、「これって夏バテ？」と心配になることもあると思います。今月はこどもの夏バテの症状や原因、対処法について紹介します。

こどもの夏バテの症状は？

- 食欲がない
- 胃腸の不良
- 元気がない
- 体温が高い
- 寝起きが悪い
- 昼寝や就寝の時間でないのに寝てしまう
- 足先や指先が冷たい
- イライラする

このような症状がみられたら、夏バテのサインかもしれません。子どもは夏バテをしても自分から気づいたり訴えたりすることができないため、大人が早めに気づくことが大切ですね。

こどもの夏バテの原因は？

暑さによって次のようなことが起こるからだと考えられています。

- 食欲がなくなり栄養不足になる
- 汗で水分や塩分が奪われ脱水気味になる
- 外と室内の気温差で体温のコントロールができなくなる
- 体の調子を整える神経（自律神経）が乱れる
- 寝苦しくて睡眠不足になる

こどもの夏バテ　対処法５選！

① こまめに水分補給をする

こまめな水分補給を心がけることで脱水症状を予防できます。水や麦茶をこまめに飲むようにしましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎないよいうに気をつけてくださいね。

② 栄養バランスの整った食事をとる

ビタミン、たんぱく質、ミネラルなどの栄養素を積極的に取り入れて、バランスのよい食事をとりましょう。

【夏バテ対策におすすめな食材】
豚肉・魚・大豆製品・卵・夏野菜・ブロッコリー・梅干し・味噌・スイカ・バナナ・柑橘類

③ 外と室内の気温差に気をつける

外と室内の気温差による体の負担を軽くすることで、体温調節がしやすくなったり自律神経が整ったりします。部屋のエアコンの設定温度を低くしすぎない、外に出る時は首まわりを冷やすといった工夫をしましょう。

④ 十分な睡眠をとる

しっかりと寝て、疲れをためないようにすることも大切です。冷感タイプの寝具を使ったり、体が冷えすぎない程度に適度にエアコンをつけたりして寝苦しさから解放されると、しっかりと眠れますよ。

⑤ 適度に体を動かす

猛暑日に外で遊ぶのは危険ですが、ずっと家のなかにいると運動不足になってしまいます。体を動かさない状況が続くと、お腹が空かず食欲不振になったり、眠くならず睡眠不足になったりするため、室内で軽い体操をする、夕方少し涼しくなってから散歩をするなど、適度に体を動かすようにしましょう。