



7月に入り、本格的な夏がやってきます。この時期は連日暑さが続くことにより疲れが出て、体調を崩しがちになってしまいます。これから楽しい水遊びやプールも始まりますので、少しずつ暑さに体を慣らし、熱中症にも気を付けていきましょう。



## 楽しいプール遊びのために

子ども達の大好きなプール遊び。  
楽しく安全に遊べるようにご家庭で  
以下のことをお願いします。

- 手足の爪切り
- お風呂に入り洗髪する
- 耳掃除をする
- 朝ご飯をしっかり食べる
- たっぷり睡眠をとる

☆水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに受診をして治しておきましょう。

☆食欲がなかったり、寝不足だったりすると、体力が落ちているので、思わぬケガをすることや、風邪を引きやすくなる場合があります。水遊びは、とても体力を消耗しますので、無理をしないようにしましょう。

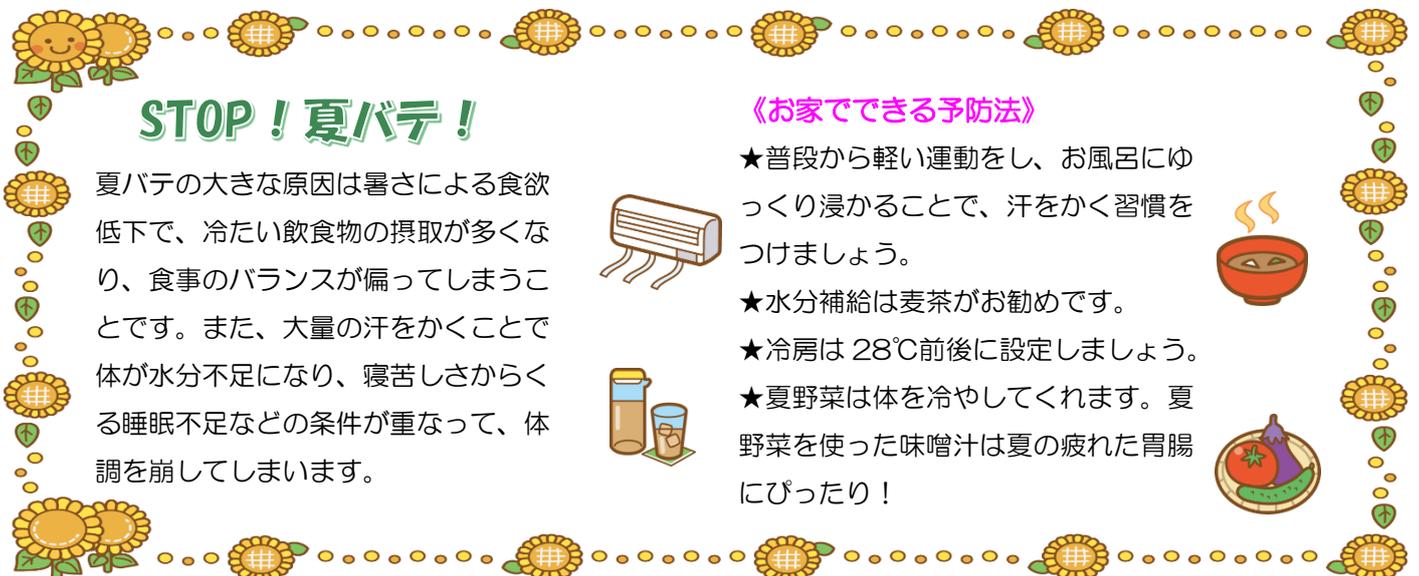


## STOP! 夏バテ!

夏バテの大きな原因は暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩してしまいます。

### 《お家でできる予防法》

- ★普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。
- ★水分補給は麦茶がお勧めです。
- ★冷房は28℃前後に設定しましょう。
- ★夏野菜は体を冷やしてくれます。夏野菜を使った味噌汁は夏の疲れた胃腸にぴったり!



## Q. 夏のすべり台、表面は何度？

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

答えは…？

③約70℃

7月のよく晴れた日(気温 31℃、湿度 45%)の調査では

**滑り台：70.5℃、ベンチ 58.1℃、地面 69.6℃**

になっていたそうです。

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。

「滑り台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」などたくさんの事故が起きています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。朝夕の涼しい時間帯や日陰になっている所で遊ばせるなど、遊ぶ時間帯、場所を工夫しましょう。



### 【心も体も健康に】

～幸せになろうね！幸せになろうよ！～

私たち(社福)童心会の道しるべは、Well-being (心も体も健康で、社会的にもより良い生活を送れる人を創る) ことです。

NHKの「クローズアップ現代」でも取り上げられていたテーマです。その中では会社の中での人間関係をよくするためにはどうしたらよいかを問いかけていました。私たちの目指す信条は「やさしい保育園」であり、保育目標は「思いやりと生きる力」です。

皆さんは「保育目標」とは子どもたちの目標であると誤解している人が多いのですが、実は私たちと関わりのある皆さんの「生きる目標」なのです。

○思いやり＝慈悲＝すべてのものの喜びや悲しみによりそう心

○生きる力＝智慧＝生き抜く力

私たちは「心も体も健康に生き抜く力」とは次のような心得をわきまえておくことだと訓えています。

1. 笑顔 (朝からとびっきりの笑顔の贈り物)
2. 挨拶 (いつも相手の心に伝わるご挨拶)
3. 思いやり (すべてのものの喜びや悲しみによりそう心)
4. 感謝 (いつもどこでもありがとうの心を忘れない)

以上

社会福祉法人 童心会 理事長 中山 勲