



梅雨明けの季節がやってきました。気温が高く、蒸し暑い日はゆったりと過ごし、天気の良い日は身体を思いっきり動かしている子ども達の姿に大人も元気をもらっています。今月は、七夕やプール遊びなど楽しい行事があります。暑さに負けず、子ども達と楽しい時間を過ごしたいと思います。



## プール活動について

子ども達がたのしみにしているプール活動がいよいよ始まります。元気に楽しく遊ぶためにも、ご協力をお願いいたします。

- ◎手足の爪は切り、耳あかは取っておきましょう
- ◎風邪のとき・お腹の調子が悪いときはお休みしましょう
- ◎目ヤニ・充血があるときは良くなってからにしましょう
- ◎湿疹や傷がじゅくじゅくしているときや、化膿しているときはお休みしましょう



## 水分補給の落とし穴

水分補給に糖分の多い飲み物は、摂りすぎると血糖が上昇し、かえって喉が渇いてしまう事があります。清涼飲料水や野菜ジュースなど、いっけん体に良さそうな飲み物でも大量に砂糖が入っています。水分補給には、お水やノンカフェインのお茶がお勧めです。



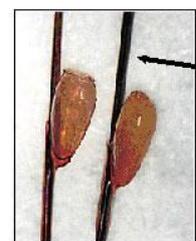
## ～アタマジラミにご注意を～

アタマジラミとは、頭髮部に寄生して皮膚から吸血をするシラミのことです。不衛生や年齢・性別に関係なく、全ての人の頭に寄生します。1本の髪の毛に1～3個の卵を産み付けます。毛の根元にフケの様にみえますが、簡単には除去できないのが特徴的です。お子様が頭のかゆみを訴えた際は、アタマジラミの可能性も考え、頭皮のチェックをお願いします。駆除方法：(1) シラミ駆除剤（成分名はフェノトリン。商品名はスミスリンシャンプーなど。）を購入し、2週間ほど毎日洗髪する。(2) 目の細かいくしやブラシで髪をとかし、髪に付着する卵を落とす。(3) 枕カバー、シーツ、タオル、下着類は毎日替えて熱湯処理し、洗濯する。

## 頭ジラミはこんな形をしています



実際には成虫は黒みがかった灰色に見えます。とても早く動き回ります。大きさは2～3mm



髪の毛

実際には遊卵に近い灰色に見えます。成虫よりも見つけやすいです。大きさは1～1.5mm

# お酢を上手に活用して健康家族♡

## お酢の効能

お酢は、糖質を含む食材を原料として、それをアルコール発酵させた後、酢酸発酵させた物です。成分は酸っぱいだけではなく、体の生成に大切なアミノ酸、おいしさ成分のクエン酸や糖質などが含まれています。

よく知られていることですが、疲労回復、血中コレステロール値を下げる、殺菌効果など。

その他にはお肉を柔らかくする、カルシウムの吸収率アップなどお酢の力はすごいんですよ！



## 上手な活用法

お酢の酸っぱさが苦手な子もいますが、夏バテ防止や食中毒防止に毎日少しずつ取り入れていきたいですね。

熱を加えると「ツン」とした酸味が抜けます。煮込みにするとお肉も柔らかくなり一石二鳥。また、炊飯前に1滴お酢を入れると傷みにくくなります。もろみ酢や黒酢は酸味が

抑え目ですが、糖質が多い分使いやすいでしょう。ポン酢やすし酢で野菜を漬ければ簡単マリネの出来上がり～

## 便利な裏ワザ

◆お風呂、シンク、排水口、鍋の焦げ落としに：

塩をふりかけお酢をしみこませたスポンジでこするだけ

◆シールはがし：

お酢をしみこませたキッチンペーパーでシールを覆い、しばらく放置。はがれやすくなります

## 【今年も子どもの水難事故が多いですね！】

詳しくは忘れましたが、ある統計によると「コロナ後の生活」の中で、子どもたちにたくさんへのい害を与えてきましたが、その中で目に見えないような大きな影響を与えたのが「泳げない子どもたちが多くなった」ことなのだそうです。

私たち保育者仲間たちの最近までの使命(役割)は次のようなものでした。

Live is our life work (生きるのを授けるのが私たちの使命)

医学の世界の人たちの使命は次のようになっています。

Life is our life work (生命を守るのが私たちの使命)

しかし今の時代における保育者仲間たちの使命は次のように求められているのです。

Live and life is our life work (生きる<sup>たす</sup>と生命を守るのが私たちの使命)

改めて私たちの使命、“生きる<sup>たす</sup>と生命を守ること”とはばら組(0歳児)さんの時代から、顔に水をつけられても恐怖心を持たずに水に慣れる機会をたくさん持つことができれば水難事故で生命を落とすような子どもにはならないということなのです。

私たちが求めている「0歳児からの人間教育」とは、すべての事柄が「生きる<sup>たす</sup>と生命」を守ることに繋がっていることを私たちは学び続けているのです。だから「生きる<sup>たす</sup>と生命を守ること」とは、水難事故だけではないことだけ、ご承知おき下さるようお願いいたします。

