ほけんだより　2023年8月号

社会福祉法人イエス団　みなべ愛之園こども園

7月20日頃に近畿地方で梅雨が明けて以降、晴天が続いていて、子ども達は毎日プール遊びやどろんこ遊びを楽しめています。しかし、連日和歌山県にも熱中症警戒アラートが発表されています。気温や湿度に注意しながら、熱中症にならないよう気をつけて、暑い夏を元気に乗り切りたいものです。

気温・室温・湿度と発汗と体温調整とエアコンと・・・

各クラスの温度管理について

毎日30度を超す真夏日が続いています。そうなってくると心配なのが熱中症ですね。

熱中症警戒アラートは気温・湿度・日射量などで暑さ指数（WBGT）が33以上になると発表されます。ですから、エアコンや日よけなどを使って温度を下げ、湿度を下げ、日射を避ける必要があります。各クラスには温湿度計（WBGT表示機能付き）を設置し、エアコンで温度管理をしています。

温度管理の基本は、0,1,2歳の乳児は体温調節機能が未熟なため、夏の場合は26℃～27℃・湿度は60%以下です。3,4,5歳の幼児は27℃～28℃を基本に外気温との差が5℃程度までにするよう気をつけています。また時間帯によっても室内の温度を変えています。その理由は・・・

自身で体温を調整する機能を育てる。

人間には、汗をかき蒸発する時の気化熱で体温を下げたり、体の筋肉を震わせて体温を上げたりする体温調整機能があります。子どもは、3～4歳くらい（第1次成長期）までに能動汗腺（汗をかいて体温調節を行う汗腺）が育ち、その後10歳前後に始まる第2次成長期で、おおむね大人に近づくといいます。室内はエアコンで快適にするのは良いですが、1日中汗をかかないようなクーラーを効かせた環境のままでは、**汗をかけない体になる**のが良くないので、適度な外遊びなど、小さいうちに積極的に汗をかくトレーニングをすることも大切と考えています。適度な外遊びをするために、徐々に外気温との差を小さくしているので、登園時は体温を上げて体を目覚めさせて活動に向かうようにクーラーを弱めに。昼食・午睡時は涼しく快適に。降園時は徐々に弱めて外気温に体を慣らしていく事を意識しています。

体温調整がうまくできない子どもが増えている？

体温調整をつかさどる自律神経の乱れで、うまく体温調整できない子どもが増えているのをご存じですか？その**主な原因は「夜更かし・遅起き・朝食抜き」**です。本来のリズムは目覚めて体温が上がり、朝食でさらに体温が上昇し、午前中の運動でさらに上昇し、3時ごろピークを迎えます。夕方から体温が下がり始めて、夜に体温が下がって眠りに入りやすくなります。朝の体温が低い子どもは、その体温リズムがずれて、午前中ボーッとしたり、夜はなかなか眠れなかったりする事で、疲れが取れずにイライラしていることが考えられますので、生活リズムを見直してみましょう。

上手な水分補給の仕方

脱水を防ぐためには、喉がかわいた時だけでなく、毎日の生活リズムの中で、水分を摂る習慣をつけることが大切です。家庭での**好ましいタイミングは、①起床時と就寝時　②食事やおやつの時　③出かける前と帰宅後　④運動前と運動後　⑤入浴前と入浴後**

園生活では、カリキュラム活動などの前後や昼食時、おやつ時など、のどが渇く前に意識的に水分を摂るよう言葉かけをしています。一度にたくさん飲ませるのではなく、こまめに少しずつ与えることがポイントです。乳児は50～100ml、幼児は100～150mlを1回の目安に飲むようにしましょう。

また、水分補給に相応しいのは、水や無糖・ノンカフェイン・ミネラルの含まれた麦茶などが最適です。ジュースやスポーツドリンクは糖分も多く含まれているので注意しましょう。体調が悪く食欲のない小さな子どもには、赤ちゃん用イオン飲料などを与える方法もあります。もし大人用しか手に入らない場合は、水で2倍に薄めて与えましょう。

体育遊びだより

Vol.05

先月までは、マットを使ったり、紅白玉や大玉、ボールを使ったりして様々な動きを取り入れての遊びを楽しみました。

今の体育遊びはプールあそびです。ねらい（内容）は・・・

① 規範意識の芽生え　（ルールやプールでの約束事を守り、安全にあそぶ）
② 水に慣れる　（個人差に応じて、無理なく「怖くない」という事を体験する）
③ 呼吸の仕方を知る　（息は口から吸って鼻から出す。水中では口を閉じることを意識する）
④ 自分の浮力を感じる　（ワニ歩きなどで体の力を抜くと、自然に浮いてくることを体感する）
⑤ 伏し浮きやバタ足で泳ぐ　（短い距離をキックで進み、慣れたら距離を延ばすことに挑戦してみる）

プール遊びのひとこま【4歳児】

おくちは「ん」と閉じて、「んー」と言いながら鼻から息を出しつつ自分で体を沈めていきます。鼻からブクブク空気が出ている間は、鼻に水が入ってこないことを体験します。

ある程度水位（深さ）のあるプールにおなじみの平均台を設置。平均台の上に乗る事で、浮力を感じつつ、自分の力で水上に顔を出せる【コントロールできる】ので、安心して水に慣れられます。

平均台の上で力を抜くと体が浮いてくる（浮力）を体感して、力まずにバタ足をします。力いっぱいすると体に力が入り沈み始めるので、ゆったりと足を上下することからはじめます。

プールの壁から、半分までの平均台目指して、勇気を出してキックで前に蹴りだします。
半分行けたら、もう半分。「行けた！」と笑顔。

平均台の上を浮力を感じながら忍者渡り
途中でトンネルをくぐる時は、お口から息を吸って～、止めて「ん」で顔つけチャレンジ！

最後は浮き輪で電車ごっこ