



三ツ星だより 6月号①

令和7年6月18日

三ツ星保育園 遠藤美也子

あじさいの花が咲き始め、梅雨の訪れを感じる季節になりました。それぞれのクラスでは、雨音に耳を傾けてみたり、雨上がりの水たまりでの泥んこ遊びやカタツムリなどの生き物探し、製作遊びをしたり、巧技台を使って体をいっぱい動かして遊んだり、梅雨の時期にも楽しめることを計画していますよ。

また、これからの季節は熱中症予防にも十分注意が必要となります。下記の内容を是非参考にしてみてください。

ポイントを **ま** もって、熱中症を防ごう

み

水やお茶などを こまめに飲もう

あそび始める前、外出する前に水分補給。のどが渇く前に飲ませてあげましょう。

め

目安は顔色

顔色がよくないときはもちろん、赤いときも要注意。「暑いから赤いのは当たり前」と思わず、顔が赤いときはすぐに休ませましょう。

む

無理は禁物！

体調が悪いときは熱中症を起こしやすくなります。眠そう、また、食欲がなさそうな様子の日は、外あそびをほどほどに。

も

木綿のゆったりした服が お勧め

夏は、汗をよく吸う綿の素材で、えりもとやえり口がゆったりした通気性のよい衣類がよいでしょう。帽子は、首筋まで覆う、つばの広いものを選んで。



知って得する 食の知恵袋

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

子どもの
水分補給は
水か麦茶で！



暑い夏を元気に過ごせますように！！

*これまで、水筒の中味が少なくなったときは、給食のお茶（緑茶）を補充していましたが、熱中症予防を図るために、今月から10月末くらいまでナトリウムやカリウムなどのミネラルを含んでいる『麦茶』を給食で提供します。

*そら組、にじ・つき組では、いただいた梅を使って梅ジュース作りをしました。こちらにも梅に含まれているクエン酸はミネラルを高める働きがあり、熱中症予防になります。





6/23(月)にお楽しみ会でプール開きを予定しています。

プール遊びは、とても楽しい活動ですが、怪我や感染症など多くの危険とも隣り合わせです。水いぼやとびひは、肌が触れることで感染する恐れがありますので、医師の判断に従っていただくなどお家の方にも協力をしていただきながら、細心の注意を払って、進めていきたいと思います。

『プールカード・体調チェック表』の記入を毎朝、お願いします。プール欄が未記入の場合は、判断をしかねてしまう為、プール遊びや水遊びができません。また、朝、お天気が悪くても日中、天候が回復してくることもありますので、プール欄の記入漏れがないようにお願いします。(※休日にもプール欄以外の項目の記入をお願いします。)

*プールで他のお子さんにうつってしまうような可能性のある病気の場合には、完治しないうちはプールに入ることができません。

*プール欄に〇がついている場合でも、プール前の保育士の視診でプールに入るの見合わせた方が良いと判断をした場合には、入水せず、シャワーのみ浴びるなどの対応に変更することがあります。



◎髪の毛が長いお子さんは、プール帽子の中に収まるようにゴムで結んでください。

◎汗をかきやすい季節なので、毎日の入浴で清潔にすることや接触時のケガ防止の為にも爪は短く切るようにしてください。

◎プール遊び等で体力を消耗しやすい為、食事や十分な睡眠など規則正しい生活が重要になります。

ご家庭でも体調管理を
よろしくお願いします。



職員研修 ～普通救命講習～

保育園での生活を送る上で、大切な子ども達の命を守る知識とスキルを習得するために、職員研修として毎年『普通救命講習』を受講しています。毎年受講するのは、講習内容を再確認し、いざという時に備えるためです。心肺停止から一刻も早く救命処置をすることで、救命率も上がるため、今回の講習では救急車が到着するまでを想定して、心肺蘇生法(胸骨圧迫 30 回+人工呼吸 2 回)と AED の使用を繰り返し、約 10 分演習をする訓練も実施しました。また、小さい子ども達の事故の中で多い、気道異物除去法も学びました。

心肺蘇生法や気道異物除去法の資料が欲しい方がいましたら、担任までお声掛けください。



職員研修 ～プール遊びマニュアルの確認～

プール遊びが始まる前にマニュアルと監視係の心得、熱中症予防についての研修を行っています。プール遊びをする際は、水温や気温、WBGT(暑さ指数)を測定し、基準内であるか確認をしたり、また、子ども達と一緒にプール遊びにかかわる保育士の他に、監視係を必ずつけ、安全面に留意して行います。測定基準内でない場合や、監視係が配置できない時は、プール遊びを見合わせることもあります。



〈測定基準〉

- 暑さ指数 30 以下
- 水温 22℃以上 30℃以下
- 気温 25℃以上 35℃以下
- 気温+水温 50℃以上 64℃以下
- 気温-水温 6℃以下
- 熱中症情報 ほぼ安全～嚴重警戒