

こぼと461号

8月



# さあ！なつやすみ 夏休み特集号

R. 5. 7. 20

学校法人 認定こども園 佐波幼稚園  
園長 清水博道

子どもたちが、楽しみにしている、40日余りの夏休みが始まります。今年の夏は、各種の感染症の感染防止に向けて注意が必要です。また、熱中症や集中豪雨への備えも大事です。子どもたちの心は、もう夏休みに向かっていきます。「おじいちゃんの家に行く！」「カブト虫を捕りに行くんだよ！」等、夏休みを楽しみにしている様子が伝わってきます。

年長クラスは、幼稚園時代の最後の夏休みとなります。お家の方と離れて、お友だちと一緒に過ごし、たくさんの思い出をつくる「お泊まり保育」もあります。

子どもたちが、病気やケガ、事故に遭うことも無く、いっぱい遊んで、心も身体も一段と逞しくなって、2学期を迎えて欲しいと心から願っています。

ご家庭にあっては、お子様の生活のリズムを保ちながら、健康で事故のない夏休みとなるように、次の点に気を配っていただきますようお願いいたします。



## 1. ぐっすり睡眠をとりましょう！

子どもは、疲れると眠るものです。その疲れは、しっかりよく体を動かして遊ぶことからの心地よい疲れです。出来れば、子どもたち同士による「外遊び」が良いと思います。親の目の届く場所で、思い切り遊ぶ楽しさを十分に味わわせて欲しいと思います。小川の水の冷たさを体感したり、海辺の生き物に触れたり、樹木に宿る虫を目の当たりにしたり、虫を追いかけたりすることは、**幼き日々の宝物としてすてきな思い出**になるものです。



## 2. 朝ごはんをしっかり摂りましょう！

1日の活動エネルギーは、朝ごはんからです。その前に、大切なことは「おはようございます！」の**元気なあいさつ**です。元気なあいさつが出来ることは、とても重要なことなのです。それは、「私は、元気です。」と、相手方にメッセージを届ける行為なのです。そこですかさず、「いいあいさつが出来て、気持ちがいいね。」と、しっかり褒めてあげることです。この**気持ちのいいところで、朝ごはんの始まり**です。お子様も気分よく、朝ごはんをしっかりお口に運ぶでしょう。朝から、口やかましく注意をしたり、食事時に怒ったりしては楽しい1日が台無しです。



## 3. 自分で出来るお手伝いをしましょう！

子どもに、**家族の掛け替えのない一人である**（みんなの中の大切な一人なんだ。）を教えることは大切なことですが、難しいことです。その一つの方法として、我が子が出来ることを、1つ～2つ取り組ませてみて、出来栄を度外視して、「よくやってくれたね。」「お母さん、とっても、助かったよ。」等の言葉がけをすることで、「自分のしたことがみんなに役に立っているんだ。」という気持ちを持ちます。自分が、家族の1人なのだという、**自己有用感**が芽生えてくると、お手伝いをすることが楽しくなり、進んでするようになります。こうした取り組みは、家庭生活から園生活へ、そして小学校生活へとつながる**生きて働く力**となっていきます。

#### 4. 8月の園行事

日	曜	行事内容	備考
1	火	預かり保育	
2	水	預かり保育	
3	木	預かり保育	
4	金	預かり保育	
5	土	<b>土曜保育</b>	
6	日		
7	月	預かり保育	
8	火	預かり保育	
9	水	預かり保育	
10	木	預かり保育	
11	金	<span style="color: red;">●</span> <b>山の日</b>	
12	土	<b>土曜保育</b>	
13	日		
14	月	<b>お盆休み</b>	
15	火	<b>お盆休み</b>	
16	水	預かり保育	
17	木	預かり保育	
18	金	<b>フェールの解体</b> ・預かり保育	※保護者のサポーターの方々と。
19	土	<b>フェールの梱包・収納</b> <b>土曜保育なし</b>	※保護者のサポーターの方々と。
20	日		
21	月	預かり保育	
22	火	預かり保育	
23	水	預かり保育	
24	木	<b>環境美化作業</b> ・預かり保育	※保護者のサポーターの方々と。
25	金	預かり保育	
26	土	<b>土曜保育</b>	
27	日		
28	月	預かり保育	
29	火	預かり保育	
30	水	預かり保育	
31	木	預かり保育	

#### 《9月の園行事》

9月1日(金)	<b>2学期始業式</b> <b>令和6年度入園書配付</b>	16日(土)	土曜保育
2日(土)	土曜保育	18日(月)	<span style="color: red;">●</span> <b>敬老の日</b>
4日(月)	避難訓練	19日(火)	体育教室
5日(火)	体育教室	20日(水)	参観日(年少・年中)
6日(水)	交通教室(年少)	21日(木)	<b>誕生会(8・9月の誕生会)</b>
9日(土)	土曜保育	23日(土)	<span style="color: red;">●</span> <b>秋分の日</b>
12日(火)	体育教室	26日(火)	体育教室
14日(木)	参観日(幼小・年長)	29日(金)	<b>令和6年度入園書受付開始</b>
		30日(土)	土曜保育

#### 5. その他

- ① **フェール解体・梱包作業** サポーターとして、お父さん方のお力を、是非お願いします。  
**8月18日(金) 8:00~10:00** フェール解体  
**8月19日(土) 8:00~10:00** パーツの梱包と収納

# こぼと(462号) 健康対策特集号



学校法人 認定こども園 佐波幼稚園

今年も厳しい暑さが予想されます。「**熱中症**」・「**コロナウィルスの感染**」・「**ウイルスによる感染症**」等に罹らないように、特に注意しましょう。また、ご家庭で起こりやすい「**細菌性食中毒**」にも気をつけてください。

## 1. 「熱中症」の防止に向けて!!

熱中症とは、気温の高い野外や室内での運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)等のバランスがくずれて体温調節の機能が働かなくなり、急激に体温が上昇したり、めまいや、体がだるくなったりします。重症の場合には、けいれんや意識を失ったりします。室内でも室温や湿度が高かったりすると熱中症に罹る場合があります。

### (1) 「熱中症」の重症度と対応の仕方。

重症度	分類	症 状	対応の仕方
軽度	1度	めまい・立ちくらみ こむら返り 大量の汗	☆涼しい場所へ移動し、安静。 水分を補給する。 ☒症状が回復すれば、受診の必要はない。
中度	2度	頭痛・吐き気 体のだるさ 体に力が入らない 集中力、判断力の低下	☆涼しい場所へ移動し、体を冷やす。安静。十分な水分と塩分を摂る。 ☒口から飲めない場合や、症状が回復しない場合は、受診が必要である。
重度	3度	※意識障害 (呼びかけても反応が薄い・会話が繋がらない) ※運動障害 (歩けない) ※けいれん	☆涼しい場所へ移動し、安静。 体が熱ければ、保冷剤等で体を冷やす。 ☒ためらうことなく、救急車を要請し、医師の診断、治療が必要である。

☆対応の仕方です大切なこと

- ①自分で、水が飲めなかったり、脱力感や体のだるさが強く、動けない場合はためらわずに、救急車を呼ぶこと。
- ②意識がおかしい(薄れている)、全身のけいれんがある等の症状が見られる場合は、ためらわずに、救急車を呼ぶこと。  
✦消防庁の資料から

### (2) 「熱中症」を防ぐポイント。

#### ①顔色や汗のかき方を観察する。

子どもが、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、体温がかなり高くなっていることが予想されます。涼しいところに移動させ、休息を、与えましょう。

#### ②適切な飲水行動を、学習させる。

喉の渇きに応じて、適切に水を飲むことを教えましょう。

#### ③暑さに対する服装を身に付けさせる。

子どもは、環境の変化に応じて衣服を選択したり、着脱したりする技能や知識を身に付けていません。保護者の皆さんは、体温を放散させる衣服を適切に選択したり、暑さに応じて衣服を着脱させたりすることも大切です。



## 2. 「**コロナウィルスの感染**」の防止に向けて !!

コロナウィルスによる感染者数は、感染症法・第5類としての扱いとなりましたが、依然として感染状況が続いています。家庭で出来る感染対策を励行しましょう。

- |         |   |
|---------|---|
| ・ 予防策 1 | ( <b>窓を開けて換気</b> )<br>○ 共用スペースや他の部屋も頻繁に換気をしましょう。              |
| ・ 予防策 2 | ( <b>こまめに手洗い</b> )<br>○ 流水で、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。               |
| ・ 予防策 3 | ( <b>人が多く集まる場所ではマスクの着用</b> )<br>○ 人混みを避けたり、必要に応じてマスクを着用しましょう。 |

## 3. 「**夏時期のウィルスによる感染症**」の防止に向けて !!

今年も、すでにRSウイルス・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症等が流行しています。園医の「村田小児科」の先生からいただいた資料を紹介しします。それぞれ、症状が異なりますのでお医者さんの診断による処方大切です。

### ①【**RSウイルス**】

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。症状としては、軽い風邪のような症状です。咳やくしゃみによる感染やウイルスがついている、おもちゃやドアノブ等からも感染します。こまめに消毒したり、流水による手洗いが大切です。

### ②【**ヘルパンギーナ**】

主に、エンテロウイルス属の**コクサッキーウイルス**の感染で発症します。飛散したウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた手で目や鼻、口を触ることで感染します。38℃以上の高熱や喉の痛み、口内に水疱が出来ます。発熱が、3~5日間続き、喉の痛みがありますから、プリンややわらかく煮たものを食べるようにしましょう。

### ③【**溶連菌感染症**】

A群β溶血性連鎖球菌という細菌感染です。感染経路は、咳や唾液等の飛沫により鼻粘膜、咽頭粘膜等に付着すると発症します。主に喉の痛みが見受けられ、頭痛や食欲不振を伴います。皮膚の場合、とびひ症状も見られます。お医者さんの薬の服用で治まります。

## 4. 「**食中毒**」も、注意ですよ !!

食中毒は、身体に有害な細菌（サルモネラ菌・カンピロバクター・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌0157）が、食事を介して症状が起こります。細菌性の食中毒には、「感染型」と「毒素型」があります。

○「感染型」～食品についた細菌を食べて、腸管で増殖して発症する。

例・生肉を切った包丁を洗わないままに野菜を切る。生野菜に付着した細菌。

○「毒素型」～すでに食品の中で細菌が繁殖し、食べることによって発症する。

例・ポツリヌス菌・黄色ブドウ球菌など。

こうした、食中毒を防ぐには、次の**3原則**が大切です。



### 細菌をつけない

- ・ 包丁、まな板を清潔にする
- ・ 早めに食べきる
- ・ 保冷バッグを使う

### 細菌を増やさない

- ・ 賞味期限を確認する
- ・ ふきんを交換する
- ・ 傷んでいる食材は廃棄する

### 細菌をやっつける

- ・ 熱湯消毒をする
- ・ 75度以上で1分間加熱する
- ・ 冷まして冷凍する