

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

令和7年7月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

明日から夏休みが始まります。各家庭でお出かけなど、様々なイベントがあるかと思えます。くれぐれも事故などには気を付けて、夏を味わってください。また2学期に元気に会えることを楽しみにしています。



夏休みの生活 生活リズムを整えるために



○朝日を浴びる

朝の日を浴びることで、からだが目覚めます。からだは、夜に眠りのホルモンを出すための準備も始めてくれます。

○体を動かす

体を動かすことで、適度に疲れ、夜にぐっすり眠ることが出来ます。特に、外で体を動かすことは、視力低下の予防にも繋がります。暑すぎる時間は避けながら、体を動かすようにしてください。

○決まった時間に食事を

できるだけ同じ時間に食事をとることで、からだのリズムが整いやすくなります。

○寝るときの服装について

熱帯夜が続き、エアコンをつけたまま寝ることがあると思います。直接エアコンの風が肌に当たらないよう工夫したり、袖やズボンの丈を長めのものにし、手足だけが冷えることを防ぎましょう。

○食事を楽しい時間にするために…

1組を中心に、まだお箸で食べることに慣れていない人もいます。ぜひ夏休みの、時間に追われないタイミングで、おこさんとじっくり関わる機会にしながら、取り組んでみてください。また、正しく座って食事をするすることで、誤飲を防いだり、食べ物を消化しやすくなります。食べるときの姿勢も見直す機会にしてください。

子どもは静かに溺れる



暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれませんが、しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうになると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

