

ななくにだより



園長コラム『比べることをやめる』

6月です。梅雨らしいジメジメとした天候が続き、今年もこの時期が来たか……と少々うらめしい気持ちになります。

今年も半分が過ぎました——という時の経つ速度を感じますが、4月からですと3ヶ月、年度としては1/4が終わるところです。そう考えると、まだそんなものか、という気分になります。まったく同じ時期なのに、とらえ方によって印象が変わる、ということに人間の不可思議さがあります。

コップに入った半分の水を見て、まだ半分と思うか、もう半分と思うか、というようにも例えられますが、その時の心の余裕によって見え方が変わる、人間というものは相対的なものなのだな、と感じます。

比べるものがある場合は相対的でもよいのですが、比べるものがないもの、比べにくいものとなると、相対的判断はむしろ厄介なものになります。

子供という存在は比べられるようで、実際は比較が大変むずかしいものです。同じクラスの同年代の中で幼く見えたとしても、他の子達の発達が進んでいるためにそう見えるだけで、医学的にはまったく問題ない、ということもありますし、その逆ということもあります。

今の状態が心配であっても、将来に渡ってその心配が続くということはほぼありません。その時その時の心配事があるでしょうが、常に変化していくでしょう。そして昔の心配事はすでに思い出話になっているでしょう。

そのような未来からの視点で現在をながめれば、「ま、なんとかなるだろう」という気持ちになり、現在は現在なりにうまくいっている、とも考えられるようになるのではないのでしょうか。

安心のために比較をしたくなりますが、むしろ比べることをやめ、今あるままで良いと受け入れることで、安心を手に入れられるのかもしれません。

園長 橋本貴志

今井保育園 子育てひろば『ななくに』

【利用日】月～金曜日の毎日(祝日を除く)(予約なしです。直接お越し下さい。)

【時 間】9:00～11:00 14:30～15:30

【会 場】保育園の園庭・保育室 【対 象】乳幼児と保護者
★育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園

電話:0428(31)5856

FAX:0428(31)6665



今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

～～暑い季節になりました！熱中症に気をつけましょう！～～

子どもたちは熱中症にかかりやすい！？

乳幼児は、体温調節機能が未熟であることに加え、新陳代謝が活発でたくさんの汗をかきます。炎天下の中で遊びに夢中になって水分補給のタイミングを逃してしまったり、高温多湿の閉め切った室内や車内などで、汗の蒸発が妨げられてしまったりすると容易に熱中症にかかってしまいます。

水分と塩分の補給が大切！

汗をかくと、水分と一緒にナトリウムやカリウムなどの電解質成分が失われます。そのため、多量に汗をかいた時は、水分と塩分の補給が必要です。スポーツドリンクは、糖分が多いため薄めて飲ませる方法もありますが、ナトリウムが更に薄いものになるので、脱水症状の回復には適していません。脱水の治療に用いられる経口補水液を利用するのもよいでしょう。



喉が渇く前に飲みましょう！

水分補給は飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。「喉が渇いたな」と思っている時には、体はすでに脱水症状に陥っています。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起床時や就寝時、運動前後、入浴前後など、こまめに少しずつ飲むように大人が声をかけてあげましょう。

… つくってみませんか！！ 今井保育園 おやつメニューレシピ …

☆☆☆ ジャーマンポテトパイ ☆☆☆

＜材料＞(3歳以上児一人分)

・冷凍パイシート 1/6 枚 ・油 適量 ・じゃが芋 12g ・玉葱 3g
・ベーコン 5g ・コンソメ 適量

＜作り方＞

- ① 冷凍パイシートを1/6枚等分に切る。
- ② じゃが芋をいちょう切りにして鍋に入れ、塩ゆでする。
- ③ 鍋に油をひき玉葱とベーコンを加え、玉葱がしんなりするまで炒める。
- ④ ③に②を加えてよく潰し、しょうゆとコンソメで味をつける。
- ⑤ ①のパイシートに④をのせ、200℃に熱したオーブンで5～10分焼いたら出来上がり。



7月の行事予定

- ♪ ～7日(金)まで セタの期間
- ♪ 13日(木) 9:30 ～ なつまつり
- ♪ 20日(木) 9:30 ～ 誕生会

★夏まつりではヨーヨーや紙ふうせん等の
お店がたくさん並びます。お買い物をして
盆踊りを一緒に楽しみましょう。

.....

★月曜日から金曜日まで
予約なしで、保育園の遊びや
行事等にご参加できます。
(※詳細は、下記をご覧ください。)



8月の行事予定



- 7日(月)・21日(月)
- ・ななくにキッズ(小学生との集い)
- 24日(木) 9:30～
- ・誕生会

★水遊びに参加できます！★

伸び伸びと解放感を全身で楽しめる夏ならではの遊び…水遊び！水鉄砲やシャワーカーテン、ジョーロに水中輪投げなどでいろいろ遊んで水の感触や心地良さを楽しみましょう。

申し訳ございませんが、プールは不可とさせて頂いております。ご了承下さい。

☆水遊び用の用品をご持参下さい。

(着替え・バスタオル・水着等)



絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

★場所 園ホール後方
★貸出し期間 2泊3日
(貸し出し期間をお守り下さい。)
★貸出しノートに記入して下さい。

☆図書コーナーより 新刊本のお知らせ☆

『かまきり～おおかまきりの一生～』
『こどもの行事 しぜんと生活7月のまき』
『こどもの行事 しぜんと生活8月のまき』