

8月ほけんだより

法善寺保育園 平成25年8月1日

夏の暑さに気をつけて！

子どもたちは水遊びに虫とりに元気いっぱい！暑い中でも夢中になって遊びを楽しみます。夏は海や山、田舎へと普段経験のできないことをさせてあげるチャンスです。良い思い出をいっぱい作る為にも大人の気づかいが必要です。

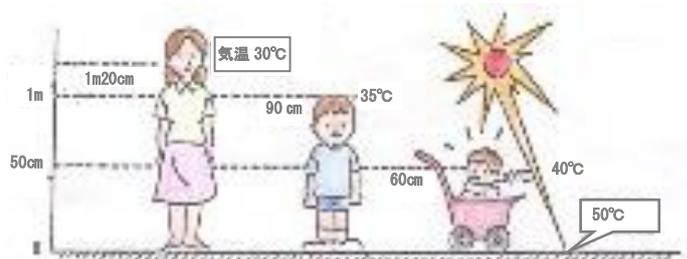
小さい子どもたちにとっては、汗をかくだけでも体力を消耗してしまいます。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つように心がけましょう。

夏のお出かけには子どもの睡眠・食事時間を優先にし、無理のない計画を立てましょう。

出かけた後の休養を！

環境が変わると、小さい子ほど疲れが何日も残ります。無理のないスケジュールを計画し、出かけた後の休養は子どもの様子に合わせてとりましょう。

気温が 30 度の戸外では、夏の直射日光を受ける道路の表面は「輻射熱」も加わって 50 から 60 度以上にもなります。大人よりも子どもたちは暑さを感じるようになります。



1 低年齢ほど危険な熱中症

子どもは大人に比べて体が小さく、体表面積が広いので、大人より影響を大きく受けます。また、暑さに対する体の反応も十分ではないので、注意が必要です。

こんな様子が見られたら…**急ぎ病院へ！**

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39°C以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

夏のからだ

汗をかく…夏、私たちの体は汗を出して体温を下げる働きを自然にしています。外は暑いので、クーラーのきいた室内で過したくなります。でも、クーラーがきいている場所に長く居るとこの力がうまく働かなくなってきてしまいます。クーラーは上手に使いましょう。

水分補給…冷たいものを取り過ぎると胃腸の働きを弱めます。冷たいものは少しだけ、水分補給は水か麦茶で、甘い飲み物は控えましょう。

裸ほど暑い…暑くなると肌を出す衣類を着るようになります。一見、涼しそうに見えますが、外で元気に遊ぶ子どもにとっては紫外線を多く受けることになったり、虫に刺されたり、あせも、とびひ、湿疹などが悪化したりします。肩のかくれる、首のまわりや背中汗を吸い取る衣服を来しましょう。汗でぬれた衣服はこまめに着替えましょう。

転んだ時に手が出せない？そんな話を良く耳にします。
 体育指導の田中勇氣先生に相談してみました！

転んだときに手が出て体を守ろうとするのは、本能の動きです。赤ちゃんの時のハイハイは、転倒時に首を起こすという反射にもつながります。そして、子どもたちは、いろいろな体を動かす遊びの中から学んでいきます。昔の頃と比べると「遊べる場所が減った。」「室内遊びが増えた。」「思い切り体を動かす経験が少なくなっている。」と感じる保護者の方も多い事でしょう。

毎週、体育指導を通して子どもたちを見てくれている田中先生に、どんな体操が良いか伺ってみました。

1. 歩き方 → 転びやすいのは「べた足」になる為だそうです。意識してつま先やかかとの動きをしっかりとつけることが大切です。

○つま先歩き…かかとを浮かせて膝を伸ばしゆっくりと歩きます。

ポイント⇒膝をしっかりと伸ばして行う方が、拇指球がしっかりとつきます。



○かかと歩き…つま先を浮かせて膝を伸ばしてゆっくり歩きます。



2. 「腕を使う」「バランスをきたえる」「調整力」
 → 転んだ時に、手が出せる+手をついた時に体が支えられる力がつくようにします。

○クマ歩き…手をパーにして床につき、お尻を高くして歩きます。

ポイント⇒手のひらをしっかりつけ、お尻をしっかりと上げることです。

○後ろクマ歩き…クマ歩きの反対で後ろに進んでいきます。

ポイント⇒後ろはスムーズに進めないでクマ歩きのポイントを意識して行くと、自分の手と足を動かす練習が「調整力」につながります。

○アザラシ歩き…うつ伏せになり、足は伸ばします。腕をしっかりと伸ばして腕の力で前に進みます。

ポイント⇒腕をしっかりと伸ばし、肘や膝を曲げてしまわないようにしましょう。



まとめ

つま先、かかと歩きは「べた足」にならないよう、クマ、アザラシ歩きでは「腕の力」「調整力」がつきます。転ばない歩き方、転んで支えられる腕の力をつける事が大事です。

歩く時だけでなく階段を上る時にも、足をしっかりと上げるなど日常的にも行えることはあるそうです。

週1回では、なかなか力としてはつきにくいので、日々やることでみにつけましょう。体育指導で行っているの、お子さんに聞きながら一緒にやってみてください。