



## 熱中症にご注意！

～涼しい所で園長日記を～

みなさん、暑いですね。熱中症のことはいたるところで注意喚起されていますが、その危険性をどのようにイメージしたらいいのか考えていました。こどもを「インスタントラーメン」に見立ててはいかがでしょうか？おいしいラーメンは3分間が標準ですが、5分も煮てしまうと、麺が柔らかくなりすぎて、お箸でつまむと麺がぷつぷつと切れてしまいます。もう、食べられません。こどもの体の中は、急激な温度上昇に耐えられるだけの強さを持っていないのです。

こどもの熱中症は、「気温、湿度が高い環境、日射が強い環境にこどもをおかない」ことで予防できるはずですが、そして、**予防のための判断をする責任は100%、大人にあります**。特に、未就学児は熱中症を知りませんし、自分の不調も感知できません。「外／プールで遊んでいいよ！」と言え、こどもは倒れるまでずっと遊んでいるのです。熱中症では「だるさ」「しびれ」「痙攣」「血圧低下」「頭痛」「大量発汗、または発汗がない」「皮膚が冷たい、または熱い」など、さまざまな症状が出ますが、こうした症状が出るメカニズムはそれぞれ異なり、複雑にからみあっています。たとえば感染症のように単純ではありません。また、熱中症の症状は他の疾患でもみられるものですから、「この症状が出たら熱中症」「この症状は重症（軽症）」と判断することは不可能と考え、予防を先に考える必要があるのです。

さて、この度、私が2015年4月にみどり野に赴任してから、10年間書き続けた「園長日記」をまとめ出版することにしました。熱中症についても「猛暑到来！」2022年7月号が収録されています。

何故、こだわって「園長日記」を書き続けてきたのでしょうか。それは伝えたいことが多いからです。日常の保育の中で、園長が保護者の方々に伝えられることが極わずかです。ですから、文章化することで大切にしたいことを少しでも伝えていきたいと考えたのです。

SNSが主流になる中、本を読む人が少なくなってきたように思います。自分の求める答えは、瞬時にAIが答えてくれます。

しかし、自分が必ずしも、求めていない考えや意見をわざわざ本を読んで、いろいろ考えてみるというようなことは、めんどくさくて、煩わしさを感じますね。



時に於いて、まだ、20代の二人の娘たちと今の社会で生きていく上で大事なことは何だろうかと話をすることがあります。社会の主流は、「資格」を持っておくとか「技術」を習得しておくとか「専門分野」に精通しておくとか、もちろん、生きていく上では役に立つし、そのことで支えられることもたくさんありますが、「父さんはね」と切り返します。

「これからの世の中、予測不能なことや経験したことのないことへの対応が、今まで以上に増えてくるように考えているので、そうした事柄の問題をしっかりとらえる視点と、そのことを自ら考える力が必要になってくるのではないか。」と話します。

そのためには、「直接的に直ぐに役に立たないけれども、歴史を学ぶとか、いろいろな思想や哲学を学ぶとか、芸術、文化に触れ自ら体験するとか、日本以外の世界の国々人々と交流を持つとか、即、成果や効果のわかるものに流されず、若い内に自ら悩み本当の真実がどこにあるのか問い続ける姿勢が大切ではないか。」と説教します。

こどもたちは、ややあきれ顔で、うんざりしているに違いありませんが、また、始まったと笑っています。でももういいのです。60歳を超えて、仕事人生としてはファイナルステージ。花が咲こうが、咲くまいが、種をあちこちに蒔いておこう、開き直っています。

「園長日記」も種まきの一つです。園でも販売しますのでご興味のある方は買ってくださいね。定価1430円（税込）のところ、在園児保護者は特別価格1冊1000円（税込）です。よろしくお願いします。

2025年8月1日

園長 中田一夫

## 8月の行事予定

毎週金曜日…10:00～ 幼児礼拝

11日(月) 山の日(祝日) 休園

13日(水) } 全園児お弁当日・お茶・カトラリー

14日(木) } ※傷まないように保冷剤・保冷バッグ

15日(金) } などで工夫してご準備ください。

22日(金) 18:00～5 歳児キャンプ説明会

23日(土) 尼崎教会こども食堂「マンナ」

26日(火) 誕生会

27日(水) 口座振替日 ……………▶

28日(木) 避難訓練(幼児プール遊び中)

### ～おしらせ～

コスモ運動あそび・音楽リズムあそびは、自由登園期間中でもあり8月はおやすみです。9月をお楽しみに…

### ～8月27日(水)口座振替のお知らせ～

保育料(乳児)、延長保育料、主食代(幼児/1,100円)、副食代(幼児/4,950円)、手数料(123円)等を徴収いたします。振替日までに登録口座に資金をご準備ください。

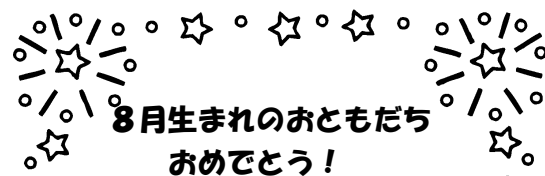
※24時間以内に原則 37.5℃以上の発熱(日常から体温が低い場合はそれ以下)があった場合、お休みをおすすめします。

1日の内で朝の体温が一番低いといわれています。前日の夜に発熱していた場合は、朝に熱が下がっていてもまた体温が上がってしまい、結果的に長引いてしまうことがよくあります。

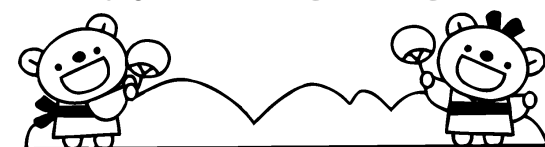
お休みの調整など大変かと思いますが、完全に解熱して体調が戻ってから登園することをお勧めいたします。

### 夏の休みは家族と過ごすゆったりとした時間

お休み＝お出かけということではなく、お父さん・お母さんがお休みの日は一緒にお休みして、家族で触れ合うひとときを！ゆったり、のんびりと過ごす時間は、こども達にとっては心の栄養となり、嬉しい充電タイムとなることと思います。



かわの	しんさん	6さい
まえだ	りんかさん	6さい
かげひら	いとさん	6さい
ひらこ	おとさん	5さい
にしむら	あさきさん	5さい
ふなこ	しえいとさん	4さい



### 「寝る子は育つ!!」って本当?!

睡眠はこどもの健やかな成長と発達に不可欠であり、大人にも疲労回復や免疫力上昇などとても大切なものです。こどもの成長期に必要な睡眠時間は、1～2歳児で11～14時間、3～5歳児で10～13時間とされていますが、朝すっきりと目が覚め、日中の活動が活発に出来ていれば良質な睡眠が取れていると言えます。なかなか寝ないこどもにイライラし、つい「早く寝なさい!」と叱ってしまうことはないでしょうか。こどもが気持ち良く眠りに入ることは、こどもの健康や親のストレスを軽くするためにも大切なことです。コツとしては「寝かしつけのルーティン」を決めておくこと、こどもの「分離不安」を和らげる効果がある『抱っこや子守唄、背中トントンなど』、安心して眠りにつくことのできる『ぬいぐるみ、毛布、絵本、音楽』などの利用も効果的です。「寝る子は育つ」…よく寝る子は日中に記憶した学習や経験を忘れないように脳への定着を高めると考えられています。寝ている間に「成長ホルモン」が分泌されます。よく寝る子はキレない(睡眠不足だとやる気が出なく、キレやすく、注意力や判断力が低下する)とも言われています。こども時間で生活すること、9時には布団に横になることが出来るように生活することをお勧めします!

### 熱中症に気を付けて! 熱中症にならないために・・・

年々夏の暑さに驚かされる毎日ですが、猛暑・酷暑に負けないで元気に過ごしていきたいですね。保育園でも保育室の温度・湿度には気を配り、暑過ぎないように冷え過ぎないようにと設定温度を上げたり下げたりしながら快適に過ごせるようにしています。外気温が高過ぎる時は外遊びを控えたり、屋上ではオーニングを利用しながらプールや水遊びの時間も短くしたり…と色々工夫しながらの毎日です。また、こまめな水分補給はもちろんのこと、塩分補給も大事とされています。そこで、戸外遊びやプール遊び・水遊びの前に飲むお茶は、塩麦茶にしています。こどもの時に飲んでいたことを思い出す味です。暑い夏を乗り切る為には、各ご家庭でもすでにされていることと思いますが…1、外に出る時は帽子&水筒を持って行こう 2、直射日光を反射し表面温度が上がりにくい色の服を着る(白・黄色・グレー・ピンクなど) 3、外で遊ぶ時は時々木陰で休もう 4、朝から暑くても朝ごはんはしっかり食べよう 5、お風呂上がりは水分補給して夜ふかししないで身体を休めよう(しっかり寝よう) 6、エアコンを上手に使おう などがあげられると思います。どうぞ適度に身体を休めながら今年の夏の暑さに負けないで元気に楽しく過ごせることを願っております。

副園長 杉原圭美