

梅雨が明けるとともに、急激に暑くなりましたね。梅雨の間はプール開きをしてなかなかプールに入れなかったのが、梅雨が明けた今、子ども達は連日のプール遊びを思う存分楽しんでいます。

最近熱中症の話題が連日のように耳に入ってきます。園でも子ども達の体調の管理に十分気を配ることを意識していますが、熱中症や夏バテ予防の1つとして、日頃からしっかり汗をかくことを習慣として身につけておく、ということが大切なようです。大人もちろんですが、特にまだ小さな子どものうちは、快適なクーラーに頼りすぎず、適度に汗を流す環境に慣れておくようにしておく、いざ本格的な夏が来た時に暑さに負けない強い体になっているそうです。そういう意味では保育園の子どもたちは日頃から散歩や戸外遊びでしっかり汗をかいているので特段の心配はありませんが、油断することなくこの夏を元気に乗り切りたいものです。

すでに十分暑い日が続いていますが、これから本格的な夏となります。当園ではご近所で子育てされている皆様のために、プール開放も行っておりますので、ぜひ皆様で利用して夏を上手に過ごしてくださいね。



<トピックス> 夏祭り



梅雨の晴れ間に、父母会の皆様による夏祭りが行われ、おみこしや盆踊りのほか、ゲームや軽食、花火など楽しい催しがたくさんありました。園児のほか、卒園児やご近所のお友達も大勢遊びに来てくれましたのでとてもにぎやかなお祭りでした。



プール開放始まりました！

今年も暑い夏がやってきました！夏といえばプール！でも、おうちでプール遊びができない、オムツをしていて公共のプールに入れない、まだ小さいから目が離せず不安、清潔で安全な環境で遊ばせたい、そんなご家庭のために保育園のプールを開放します！ぜひ遊びに来てくださいね！



- 曜日：毎週 火曜日・木曜日
- 期間：7月21日(火)～8月27日(木)
- 時間：13:35～14:10 (受付 13:30～13:40)
- 場所：田無北原保育園
- 対象：1歳～3歳未満のお子様
(ビニールプールを使用します)
- 参加費：無料





子育てワンポイント!



蒸し暑い日が続きますね。この時期にプール遊びをたくさんすることと、しっかり汗をかくことはとても体に良いことです。

プール遊びの効果

プール遊びは水による**体づくり**で、暑い夏に水を利用して**冬の寒さ**にも耐えられる体を作る一つの方法です。水に入ると**神経が刺激**されて皮膚の**血管が収縮**し、体温が失われるのを防ぎます。その後、血管が広がって血液が流れ出すことで**体を温めます**。これが「**水の冷たさに慣れた状態**」になります。

プール遊びの効果は、これを**繰り返し続ける**ことによってこの状態が早く、そして長く続くようになることです。このようにしていくことで**冬の冷たい風**のどなどに触れても**冷たさに対応できる体**になっていきます。



汗は自然のクーラー

汗は私たちの体温を**気温に合わせて調節**してくれている自然のクーラーです。ところが、機械のクーラーばかりに頼っていると、体温調節の機能が**弱くなり**、暑さに耐えられない体になってしまいます。

暑い時、私たちの体は、皮膚の血管を広げて熱を逃がしています。皮膚からは水分が蒸発して体の熱を放散します。そして、それだけでは間に合わなくなった時に、**汗が出る**のです。暑さに強いということは汗を出す**汗腺の数が多い**ことと、皮膚の**血管反射**が良いということです。汗腺は出生時にすでに全部ありますが、実際に汗を出す働きは**2歳半頃まで**に出来上がります。

この頃まで汗の出ない環境（汗をかかなくてすむ）で育てられると、汗を出す**汗腺が少なくなり**、暑さに弱くなってしまいます。

暑い夏に汗をたくさんかくことは、**暑さに強い体**を作るといえるでしょう。



【子育て支援活動】 ～パートナー保育登録制度～

田無北原保育園では、在宅で子育てをしているご家庭や出産前後の保護者の皆様を支援しております。パートナー保育者として登録いただくと、育児相談や保育見学、園行事(※)への参加などが可能となります。詳細はお問い合わせください。

※対象行事の例：プール開放、スイカ割り、焼き芋会、お餅つきなど
(年度により異なる場合があります)



アクセス MAP (駐車場はありません)



西武新宿線「田無駅」または西武池袋線「ひばりヶ丘駅」からバス「北原二丁目」停留所より徒歩1分

お問い合わせ Tel : 042-467-8080

URL : <http://kitahara-ns.org/>

田無北原保育園 検索

==== 社会福祉法人 大誠会 ====
田無北原保育園 (私立認可園)
田無保育園 (公立園運営受託)

子育て情報「きたはら」は、子ども達の健康と心豊かな成長の支援を目的に、田無北原保育園が発行している地域情報紙です。ホームページではバックナンバーもご覧いただけます。