

夏の暑さを乗り切ろう



ジメジメと湿度の高くジリジリと日差しの暑い夏。

子ども達も大人も、この暑さに合わせた身体を作って行かなくてはならないと思っています。日頃から汗をかくことが大切で、汗腺が開き体温を調節する身体が作られます。この汗腺の発達には3歳までに汗をかく習慣がないと汗腺が未熟なまま成長してしまいます。体温調節が上手く出来ずに熱中症にかかるリスクも高くなると言われていますし、この地球温暖化が進む中で、子ども達が暑さに対応できる力をつけていくことが必要だと私たちは思います。

同時にドリーム保育園では熱中症対策として、活動の前に耳かき一杯程度、塩分を摂取するようにしています。水分だけでなく、塩分も同時摂取することで流れ出した汗の塩分濃度を補うことやミネラルも摂取が出来ます。

日頃から適度な運動をし、暑さに負けず遊びを楽しむ子ども達ですが、遊びのなかではしっかり汗をかき、水分をとり、涼しい場所で休むことも心がけています。身体の免疫力が下がると危険ともいわれています。普段からの体調管理が大切になってくるので、栄養バランスのとれた1日3回の食事・十分な睡眠・身体作りを心がけ、この暑い夏を乗り切っていきましょう。



夏

水を感じて

猛暑の夏。この夏、子ども達は午前中も夕方もたっぷりの水に触れてあそんでいます！！

ドリーム保育園はふんだんに水で遊ぶことが出来る為に、井戸水を引いています！！



初めての水との出会いの夏の**0歳児**！手足にかかる水に夢中でパシャパシャと触れています。

水道の蛇口に手を伸ばし、水をつかもうと流れる水にくぎ付けの**1歳児**。裏庭でのプールでは溜まっている水をパチャパチャ足で踏んで冷たさを感じています

大きいプールでのあそびが楽しくなり始めた**2歳児**。プールの中でもリズムあそび！飛び跳ねる水しぶきも平気になり、水の中でもしっかり足を踏ん張り走ってみたり座ってみたりして動いています。

「そう・きりんさんみたいに！！」との思いで水にもぐっみようと試みる子が増えた**3歳児**。リズムあそびをしたり、触れ合いあそびを保育士と一緒に水の中でも楽しんでいます。

「泳ぐから見て！！」と水中に潜ることを怖がらない**4歳時**。友だちとあそぶと楽しい事を知っている子ども達。保育士と友だちと一緒に、プールの中でリズムをしたり、手をつないで輪になってあそんだりしています。

今年は水泳キャップをかぶりプールの中で泳ぐ**5歳児**。お友だちの足をトンネルにしてくぐったり、みんなで同じ方向に走って渦を作り、最後は身を任せフワ〜と気持ちよく浮いたり、子ども同士、どうしたらあそびが楽しくなるか工夫しています。

子どもと水 “水刺激” が、皮膚の感覚をとおして幼い子どもの脳におくられることの重要さが、

最近、医学的にも教育心理学的にも叫ばれるようになってきました。小さいとき、この皮膚から水刺激を(足裏からでもよい)たっぷり受けた子どもは自律神経がたくましく育つというのである。…まるで母の胎内にいたときの羊水の感覚をなつかしむように。 「ヒトが人間になる」～著:齊藤公子

夏の虫との出会い(セミ)

夏到来。園庭で元気に「シャーシャシャ シャシャシャー」と鳴く沢山のセミを見つけます。

子ども達がこの夏興味を特に示したのがセミ！せみの抜け殻や、木に登って網を使いセミを捕まえようと必死でした小さいクラスの子達も、大きいお兄ちゃん達から刺激をもらい、セミの鳴き声がすると「どこにいるかな〜」と高い木を見上げたり時に近くで見せてもらったりして、「じー」と見つめています。実際に触れることで感じる疑問や、発見する喜びを感じています！



きりん組ともなると、「鳴くのはオスだけ！」「メスは鳴かないんだよ！」と生態についてもみんなで調べはじめ興味を深めています。時期によっても出てくるセミの種類に違いがあり、“アブラゼミ” “クマゼミ” “ミンミンゼミ” の死骸から色や形の違いも観察していました。

川あそび体験〜きりんぐみ〜

猛暑の夏。今年は川の冷たい水を求めて財部の大川原峡の川にあそびに行きました。初めての川に喜んで入っていく子ども達。水の冷たさに「つめた〜い！！」と声を上げながら、足を踏み入れていく子ども達。水の流れによって足場の深さに高低差があるのを感じながら「わあ！ここは深い！」「ここなら大丈夫！」と確認する声も聞こえてきました。河原の石の所は暖かく、冷えた体を温めるかのように「ここで温泉ごっこしよう！」とあそびが展開したり、石を重ねる石積みを楽しんでいました！

園に帰って来てから、川はどんなところだったか…川には何があったか…子どもたちと**川の振り返ってみました**。「川の流れがすごかった！」「深いところもあった！」「川の流れが不思議だった。(ぐらぐらしてた)」と**川の水**についての声。「石がたくさんあった！」「(川原の) 砂を掘ったら、温かい水が出てきた」と川の中や川原の**石**についての気づきの声がたくさんありました。

翌週。【いいもの探しをしよう！】と2回目の川遊びへ！川の支流に魚を発見！今回、石を拾うために準備していたビニール袋を広げて魚取りが始まりました！！小さな小さな魚ですが、上手に袋で捕まえていました。(工夫する子ども達の考えに感心しました！！)

そして川原の石拾いも夢中になる子どもたち。「つるつるしてる！！」「ハートみたいないしがあった！」「△のおにぎりみたい！」「こんな口の石もある！」「赤い石もある！」と様々な石の形の違いを見比べていました。冷たい水・流れる水・泳いでる小さな魚・足元にある石ころ…など、川での体験を通して、感じ学ぶことができました。

