

# もぐし海のこども えんだより 令和2年7月号



梅雨明けも間近に迫り、夏が始まります。緊急事態宣言が解除されて1カ月が経ちます。「新しい生活様式」を意識してみますが、染みついた考えの癖はそう簡単には変えることはできません。今年は明らかに違う年になることが分かっているが、考えを巡らせ、日々が過ぎていきます。「悩んだら、自然に帰る。」この保育に出会い、この言葉に出会いました。ボブ・ディランも「答えは風に吹かれている」と歌います。私たちは、結果を求めすぎているのかもしれませんが、もう少し力を抜いて、身を委ねることも必要なのでしょう。そして、子どもたちは、その意味を知っていると思います。今年の夏は、海や山や川に出かけ、家族でたくさん自然に触れてみてください。きっと子どもが教えてくれます。



みんなの願いが叶いますように！

## 7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 七夕飾りつけ週間 (~7) 全国安全週間	2 身体測定	3	4
5	6	7 七夕	8 避難訓練 (水害)	9	10	11
12	13	14	15 プール開き	16	17	18
19	20 避難訓練 (火災)	21	22 おたんじょう会	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29 年長児 お泊り保育 (~31)	30 お布団返し 交通指導	31	

## 月刊誌「こどもの栄養」の定期購読を開始しました。

生田歯科藤原先生が寄稿されています。園の食育に活用し、ご家庭にも情報を提供いたします。

毎月の連載「子どもの口の発達と健康」7月号は「健康な口の発達が熱中症対策に」という内容です。内容を一部抜粋してご紹介します。

子どもの熱中症の原因を考えず「水を飲む」や「エアコンのきいた部屋で生活する」といった対処療法のみで対応していると、熱中症になる根本的な問題は改善されず、大人になっても熱中症のリスクは残り、心不全などの声明を脅かす病気にかかってしまうことが危惧されます。

### 1. 熱中症の原因を考えてみましょう

熱中症とは体温が上昇し、脳がオーバーヒートの状態になること人間には体温の急上昇をおこさない為の様々な機能が備わっていて、その1つが汗です。汗をかくと気化熱が体表面の皮膚を冷却し、皮膚の下にある血管を冷却し、体や脳にも冷却された血液が循環するので体温の急上昇を抑えられます。汗腺の発達はおおむね3歳まで。汗をかく経験と3歳までに多くした子どもは能動汗腺の数も多く、汗をかくということが自然とできるようになるので熱中症になる確率は下がります。

熱中症にならない大人になるためには、汗ばむ経験と2歳と3歳に夏の外で遊ぶことが必要。十分に汗をかき、能動感染が自然に増える

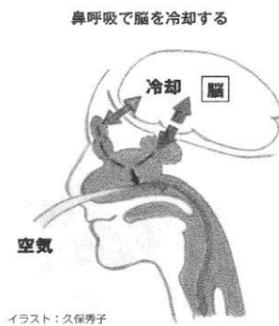
0~1歳児は体温のコントロールがうまくできないので、無理に外に連れ出すのは禁物です。

### 2. 熱中症のキーワードは鼻呼吸

口をばかんと開けている子どもは熱中症になりやすい。なぜ鼻呼吸は熱中症になりにくいのか様々な環境に適應できるように作られた鼻の中の構造に理由があります。鼻の中には鼻腔と呼ばれる空洞があり、鼻で空気を吸い込むと瞬時に空気を適温にして、この空洞で乱気流を生じさせ、脳の前部分(前頭葉付近)や脳下垂体と呼ばれる部分を冷やししながら、肺まで空気を

### 3. 前歯がぶりで、お口ぽかんを予防しましょう。

鼻腔がある場所は顔の中央部分ですので、中顔面と呼びます。この中顔面が前後的に成長している子供菜「自然と鼻呼吸ができるようになります。囁託からお茶や水をなくし、柔らかい食事を流し込む習慣をなくしていけば噛むことによる上あご「中顔面」への負荷が期待できるだけでなく、食べ物を飲み込むときに舌による上あごの「中顔面」への強い負荷が期待できます。こうすることでより効果的に鼻呼吸環境が整い「舌」の機能を向上して一生熱中症にならない大人になるでしょう。



## 茂串海水浴場7月1日海開き

天草市の海水浴場で海開きが行われました。安全に楽しむために事故には十分ご注意ください。

水難を未然に防ぐためには

- 危険箇所の把握
- 的確な状況判断
- ライフジャケットの活用
- 遊泳時の安全確保



子供の水難防止のため、子供一人では水遊び等をさせず、幼児や泳げない学童等には、必ずライフジャケットを着用させ、その者を保護する責任のある者が付き添うなどして、目を離さないようにする。

## 夏の国民の祝日の変更について

オリンピックの開催と延期に伴い、祝日が変わります

◇2020年に限り

- 「海の日」7月の第3月曜(2020年は7月20日→7月23日)
- 「スポーツの日」10月の第2月曜(2020年は10月12日→7月24日)
- 「山の日」8月11日→8月10日

2021年

- 「海の日」7月22日に
- 「スポーツの日」開会式の7月23日に
- 「山の日」閉会式の8月8日に
- (日曜であり翌9日が振替休日)



## 8月の行事予定

- 8月8日 なつまつり
- 8月22日 子育て講演会(予定)



## 9月の行事予定

- 9月5/6日 うんどう会

