



梅雨を乗り越えるために

毎年梅雨に入ると体調を崩す方も多くいらっしゃると思います。

そもそも梅雨に体調不良になってしまう原因は3つあります。

①気温の寒暖差

人は気温が変化すると体温を調節しようとします。

暖かい日と寒い日が繰り返されると体がその変化についていけなくなり、

ダメージを受けたりストレスを感じてしまったりします。

この結果体調が悪くなり風邪を引いたような症状があらわれてしまいます。

②気圧の変化

梅雨時期は低気圧になります。

低気圧になると副交感神経が働くようになります。

副交感神経とは体を休息させる神経で、体が休むと感じてしまいやる気が出なくなったりだるいという症状があらわれたりします。

また、炎症物質のヒスタミンが多く分泌されてしまうので偏頭痛を感じる人もいます。

③湿度が高くなる

人が快適に過ごすことができる湿度は40%から60%前後だと言われています。

60%を超えてしまうと副交感神経が働いてしまうので無気力になったり

食欲不振になったりします。

その他に、体に水分が溜まり新陳代謝が低下してしまう事も原因です。

このように体調不良になってしまいやすい梅雨ですが、

食事から栄養を摂って乗り越えることが重要です。

梅雨時の食事方法では、

・よく噛む、暴飲暴食をやめることが大事です。

偏頭痛にはコーヒーやお茶、体の冷えには生姜やネギ・唐辛子・にんにくなど
むくみにはナッツ類・大豆製品・きのこ・玄米・りんごなどのカリウムが多い食べ物

肩こりには大豆製品がおすすめです。

毎年やってくる梅雨を皆で健康に乗り越えましょう。

6月と言えば。

①かたつむり

この時期になると見かける生物といえばカエルやかたつむりですね。

かたつむりの中にも様々な種類がいて、大きい種から小さい種、肉食種までいます。

かたつむりの最大の特徴は殻ですね。

殻がない種は皆さんご存知のナメクジです。

カタツムリの殻は一個体ごとに異なるので機会があればよーく観察してみると面白いかもしれません。

②紫陽花

アジサイは6月から7月にかけて開花し、白・青・紫または赤色です。

色とりどりで綺麗なので好きな方も多いのでは？

日本、ヨーロッパ、アメリカなどで観賞用に広く栽培されていて

多くの品種が作り出されています。

アジサイの原産地は日本で、ヨーロッパで品種改良されたものはセイヨウアジサイと呼ばれます。

かたつむりファームが

5月27日（日）に神戸新聞に掲載されました。

現在、ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・大根・トマト・ミニトマト・ピーマン・パプリカ・ナス・きゅうり・ゴーヤ・じゃがいも・さつまいもを栽培中です。

ほうれん草

ソウ

ビタミンAや葉酸・鉄分が豊富なので貧血におススメです。



おススメの調理法

おひたし・胡麻和え・バター炒め
オムレツなど

ちぎり絵

折り紙をちぎってアジサイを…。
用意する物は、折り紙とのりとい紙だけ。
折り紙をちぎって紙にペタペタ貼ってあじさいを作るだけです。これならお子さんが小さくても一緒に楽しめます。



ヒヤリハット報告

○西明石園

- ・午睡中に3歳児が1歳児の上に乗ってしまった
→交代で様子を伺う
- ・4歳児の男の子が思い通りにいかない時などに棚の上に乗ったり座ったりする
→棚の上に乗ったり座ったりしない事を伝え、何が気に入らなかったのか話を聞く
- ・3歳児が公園にあるジャングルジムの高い所で足をぶらぶらさせ遊んでいた
→事故など、未然に防ぐため子どもがいる遊具には必ず、保育者がいるようにする

○明石伊川谷園

- ・玩具の取り合いが多く、押すなどの手が出ることもある
→押しではいけないと繰り返し伝える。
同じことが何度も起きないように、手が出る子どもはしっかりと見ておく。
- ・嫌なことがあり、2歳児が玩具を投げた。
→それはしてはいけない事だと繰り返し伝える。言葉で伝えるよう促す。

○西宮園

- ・ほし組が戸外遊びの際に砂を食べそうになる。
→保育者がしっかりと傍について見守る。
- ・そら、にじ組さんが外遊びへ行く時に気になるものがあると、よそ見をして歩くため障害物にぶつかりそうになってしまう。
→事前に子ども達に注意事項を伝え、その都度声掛けを行う。
- ・歯ブラシを口に入れたまま歩き回る姿が見られる。
→座って行うように指導を行う。
子ども達に、喉に刺さったら危険な事をしっかり伝えていく。



○川西能勢口駅前園

- ・三角広場の柵に上がっていて保育士が声を掛けたので落ちることはなかったが注意して見ていくべきだと感じた。
- ・一時預かりの子がブランコに乗っている時に電車が通り両手でバイバイし手を離したので手は離さないように伝えた。

○西明石駅前園

- ・1歳児男児が職員の足を前触れなく噛んでしまった。
→本気で噛んだわけではなく甘噛みだったので傷もなく済んだが驚いた。
保護者の方に聞くと、愛情表現として甘噛みをすることがあると分かった。
今は職員だけで済んでいるが、今後他児にもしてしまう可能性があるため子ども同士の間隔に注意し、握手やハグなど相手を傷つけない方法での愛情表現の示し方を伝えていくようにする。

○道場南口園

- ・散歩中、園児が突然止まったので、後ろを歩いていた子ども2、3人が前に躓いてこけそうになった。
→子ども達が意欲的に歩けるよう興味が持てる話をしたり、歌を歌ったりする。
- ・滑り台の横の斜面から登ろうとしていた園児が、登り用のロープに引っ掛かり転びそうになった。
→保育者は危険を予知し、必ず手が届く場所にいるようにする。

○宝塚南口園

- ・園児が走り出し躓き、キッチンの玩具にぶつかりかけた。
場所が悪ければ顔面をぶつけるところだった。
- ・落ちていた給食を拾って口に入れかけた。
- ・玄関でシャボン玉をした際、シャボン玉を追いかけて仕切の隙間から出ていた園児がいた。
その時はすぐに気が付いたからよかった。
- ・園児2人が正面衝突した。

○西宮えびす園

- ・園から公園へ出発する前の集合の時、駐車場から車が出ようとした方に子どもが走って行った。
→特に注意が必要な子どもは、公園まで必ず手を繋いでおく。
- ・公園からボールが飛び出した。出口の側にいる保育者が全体を見る。

○西明石第2駅前園

- ・明石市もコロナウイルスの感染者が日々増えている。
電車通勤の保護者も多いので、感染が不安である。
→朝・夕の子どもの受け入れをインターホンを鳴らしてもらい玄関外で行うようにした。
- ・散歩の際に気温が高くなり、顔が赤い子どもがいた。
→子どもの様子を見ながら、こまめに衣服の調節や水分補給を行うように気を付けていきたい
- ・食事前に椅子がひっくり返り危ない場面があった。
→子どもの様子に十分注意し、正しく座れるよう言葉かけをする。

○神戸枝吉園

- ・滑り台からこけて、血が出てしまった。
→歩くのが不安定な子には側につく必要がある。
- ・走り回っていたわけではないが、園児同士がぶつかり唇を少し切った。
→ぶつからるように保育者が周りの状況にも気をつけるようにしていきたい。
- ・椅子に立つ子がいて危なかった。
→転倒する恐れがあるので気を付ける。



○さんだ南が丘園

- ・1歳の子が、壁と空気清浄機の間に入ってしまった。
- ・久しぶりの登園ではしゃぎ走ってしまい子ども同士がぶつかりそうになった。
- ・さつまいもの苗植えで畑に行った際、思った以上にぬかるんでいて子ども達が転びそうになった