

8月園だより

発行日 平成28年7月27日

発行者 園長 島村正明

夏本番です。連日35℃の猛暑が続いていますが、保護者の皆様におかれましてはご健勝にてお過ごしのこと存じます。

梅雨明け後、水遊びが大きなインパクトになっています。まだ園生活を始めたばかりの0歳児（こあら組）も小さなプールに入り、担任から優しく水を掛けてもらい満足げにその時を楽しんでいます。1歳児（りす組）は、一寸大き目の簡易プールに入り、水の中でそれぞれの個性を發揮し思い切り遊んでいるようです。まだまだ手が掛かり、水遊びの後始末は大変ですが……。2歳児（うさぎ組）、3歳児（ぼんだ組）、4歳児（きりん組）、5歳児（そう組）は、大型の簡易プールでそれぞれの心身に合った活動プログラムに従って水遊びに興じています。中には、息を止めて水中に上手に浮かぶ園児も増えてきました。一步一步、小学校で実施されている水泳の授業に近づいているようです。

水泳というのは、水中での生活ですから、水に慣れるということが基本でしょう。オリンピックが近々始まりますが、日本代表の水泳選手は一人残らず英才教育によりトップ選手になっている訳ですから、小さい時の教育は大切ですね。

早寝早起き朝ご飯

私自身、これまで40年あまり中学校教育を中心に教員生活をしてきましたが、学校側から見て家庭教育が子どもの教育に功を奏しているのは、「早寝早起き」です。「朝型」、「夜型」と言われる極端な2種類のパターンがありますが、私の経験で見ると、優秀な生徒は大半が「朝型」です。それは、早め早めに行動を起こし、確実に睡眠をとり、極めて健康的に学習を進めるからだだと思います。

昨年の3月までパラグアイ国の首都アスンシオンにある日本人学校の校長をしながら中学生の数学を教えていましたが、ある中3生は、土曜日の勉強会（塾等がない海外生活で、東京地区の高校入試に挑戦するため自主勉強会をしていました。）は本人の希望で朝7時からしていました。この生徒は極めて学習効率が高く、中3数学の教科書（東京23区と同じ教科書）は2か月で終了しました。英検2級（2級は、高卒レベル）も中3の1学期に合格。今、東京の有名進学高校で大学入試に向け勉強まっしぐらです。

また、一人の中2生は、ゲームとアニメが趣味で、いつも寝不足状態で学校生活を送っていました。能力は高かったと思いますが、普段の集中力がなく、定期テスト前の一夜漬け勉強では真の実力がつきませんでした。思春期・反抗期のこの時期、父親から何時も叱責され親子関係も悪循環でした。

さて、こども園の子ども達は、これから生活習慣が出来上がる大切な時期でしょう。保護者の生活習慣が基本にあります。何とか上手に子どもたちの生活習慣をよき方向に導いてほしいものです。ついでに朝ご飯も必ず……。

8月 ほけんだより

夏真っ盛りの今月。毎日プール遊びに興じるこども達です。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出を沢山作っててください。

暑い時期に限らず、生活リズムを整えることが、身体や心の成長に大きく影響すると思われます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を子どもたちとも話していますので、ご家庭でも取り組み、夏を元気に乗り切ってください。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

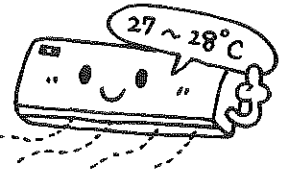


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけて、水分をとっていきましょう。

★8月の予定★

- 5日 合志市保育研修会（職員参加）
- 15日 休園日
- 16日 移動図書 どんちゃん号来園
- 17日～ 平成音大より実習生2名
（ぱんだ・ぞう）30日迄
- 25日 2学期始業式（1号）
- 29日 避難訓練
- 30日 誕生会