

令和2年7月29日

保護者様

大沢幼稚園

夏休みの過ごし方について

盛夏の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本園の活動に対しご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

8月1日(土)から8月23日(日)まで夏休みです。今年度の夏休みは例年より短いですが、この時期ならではの様々な体験ができる機会でもあります。また、長いお休みに入ると、不規則な生活になりがちでもあると思いますが、ご家庭で生活のリズムを整えながら、夏ならではの生活をお子様と共に楽しみ、楽しい思い出がたくさんできることを願っています。

～夏休みを上手に過ごす6つのポイント～

□具体的な目標を決め、それをやり遂げる

- 例えば、「逆上がりをできるようにする」や「泳げるようにする」などできなかったことを目標にしたり、「毎日自分で起きる」など続けられることを目標にするのもいいですね。できなかったことへのチャレンジも、期日があると、この日までにできるように頑張ろうという気持ちも強くなりますし、何かを続けるという目標の場合も、終わりが見えるので、頑張ろうという気持ちが強くなります。やり遂げたという達成感を感じることは子どもにとって大きな財産になるでしょう。

□夏休み全体と、毎日の計画を立てる

- 毎朝、起きたら「今日、何を頑張ろうっか？」と、声をかけてみましょう。子どもが答えられないようなら、「じゃ、お手伝いをしてくれる？」「〇〇の練習を頑張ってみようか」など声をかけ、子どもの意識を高めましょう。

□本(絵本)を読む時間をつくる

- ・読書が苦手なお子様もいると思いますが、親子で過ごす時間がたっぷりある夏休みは、本(絵本)を読む習慣をつけるのにちょうどよい機会です。例えば、毎晩、寝る前の20分ぐらいを読書タイムと決めて、同じ部屋で親子一緒に本を読むようにすると、子どもの集中力も高まります。まだ一人で読むことができない場合は、読み聞かせるのもいいでしょう。子どもが読んでいる本は親も読んでおき、ストーリーや主人公の気持ち、感じたことを聞いてあげるといいでしょう。

□普段できない体験をする

- ・親子で公園を探検して、虫や草花の観察をしたり、楽しい実験にチャレンジするのもいいですね。

□体力づくりをする

- ・できなかった鉄棒、縄跳の練習など、色々な方法があります。また、親子で一緒に体を動かすことは、スキンシップの面からも効果的です。

□自分のことは自分でする習慣をつける

- ・幼稚園では1学期の保育の中で、衣服の着脱や脱いだ衣服をたたむ、食事の用意や後片付け、自分で使った物は自分で片付けるなど声をかけてきました。ずいぶんできてきていることが増えてきています。幼い頃からの習慣が大切です。夏休み中も、身の回りのことは自分でする習慣をつけましょう。

～安全面で気をつけたいこと～

《親子で危険な場所をチェックする》

- ・夏休みは子どもたちも気持ちがあきあきして、遊ぶエリアにも変化が見られる場合もあります。遊ぶ場所に危険(※2)が潜んでいないか、親子で再度歩いて確認しましょう。

(※2)

歩道がない細い道は、車に引っ張り込まれそうになる危険性があるので、誘拐の危険性もあります。その他にも信号がない交差点や縦列駐車が多い道なども気をつけましょう。

《意外に思う危険な場所》

- ・大型スーパーは人目が多いので、親も子も安心してしまうところが盲点。大人が子どもに話しかけても、不審に思う人が少ないからです。トイレに行く時も子どもだけで行かせずに、必ず保護者の方が一緒に行きましょう。
- ・車の行き来が多くても人通りが少ない道は、車で連れ去られる心配があるので、かえって危険です。お子様の一人歩きはさせないようにしましょう。

《死角》

- 木が多くて暗い公園や神社、夜に明かりが少ない道、ゴミが散乱している場所、人が住んでいない荒れた家、放置自転車が多い道、公園内のトイレ、またその裏などにも気をつけましょう。

《交通ルールを守る》

- 道路を渡る時は、親子で手をつなぎ“右みて左みて、もう一度右をみる”ことを習慣づけ、必ず横断歩道を渡りましょう。
- 走行中に他の自転車にぶつかりそうになったり、子どもを乗せる時、降ろす時にグラッと倒れたなどここ近年、自転車での転倒事故が多発しています。事故防止の一つとして、お子様のヘルメット着用をお願いします。

～健康面で気をつけたいこと～

《熱中症の予防》

- 暑いときの運動は無理をしないこと。屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。休憩を計画的にとり、スポーツドリンクなどで水分と塩分をこまめにとりましょう。

《冷房症の予防》

- 屋外と屋内の気温差が大きすぎると自律神経が混乱し、体温を調節できなくなります。冷房の温度を下げすぎないように注意しましょう。

《早寝早起きをし、暴飲暴食をしない》

- 十分な睡眠（※1）と朝食をしっかりととり、朝の時間を有効に使えるように、規則正しい生活を送りましょう。

（※1）

幼児期の子どもの身体や脳の成長を考えると、睡眠時間が足りていれば良いというものではなく、睡眠の時間帯が重要となってきます。子どもがイライラしやすい、キレやすいという話をよく耳にしますが、これも睡眠の時間帯や睡眠不足の影響があると言われています。成長ホルモンは、寝ている間にしか分泌されず、しかも就寝後2～3時間後に最も多く分泌されます。また、午後10時～午前2時にかけて最も多く分泌されるので、午後8時～10時ぐらいに寝るのが一番良いと言われています。

《新型コロナウイルス感染予防》

- 子どもにおいて特別な感染予防はなく、大人と同じです。こまめにしっかりと、手を洗うこと、そして、外出の際は人混みを避け、人との距離を保ち生活しましょう。

屋外における遊び

屋外の遊びは、以下の点を確認し注意してください。

- 風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）があるときは、外出は控える
- みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする
- 飲食の前にも手洗いをする

屋内における遊び

屋内における遊びについては、以下の点を確認し注意してください。

- 十分に換気をする
- 少人数である
- 保護者同士の了解が得られている
- みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする
- 飲食の前にも手洗いをする

暑いこの季節、子どもはマスクも嫌がってつけたがらなくなってきました。

手で口をぬぐってみたり、鼻に指を入れてみたり…。ですから、手洗いが非常に大切です。タイミングは、帰宅後すぐ（出来るだけノブや電気のスイッチに触れる前に）、トイレの後、ご飯やおやつを食べる前です。そして、しっかり時間をかけて洗うこと。感染予防に効果があるとされている手洗いは、石鹸・流水で20～30秒です。

実際に計っていただくと、結構長いな、と感じられると思います。そんな時はお子様と歌を歌ってみてはいかがでしょうか。例えば「ABCの歌」「キラキラ星」が大体30秒、「ハッピーバースデーの歌」や「ぞうさん」などは2回繰り返すと30秒です。

石鹸の洗い残しは手荒れの原因になり、ヒリヒリして手洗いが嫌いになってしまいます。よく拭くところまで保護者の方が見ていただければと思います。この機会に正しい手洗い習慣を身につけられるといいですね。

～お願い～

新型コロナウイルスの拡大防止のため、夏休み中にご家族並びに園児が医療機関でPCR検査を受ける、あるいは受けた、または新型コロナに感染したなど、いずれの場合も園までご連絡いただくようよろしくお願いいたします。

職員も十分気をつけてまいります。保護者の皆様もどうぞ気をつけてお過ごしください。