



# 園長だより

令和7年7月1日発行

ありんこ親子保育園

園長 中嶋 悦子

今年は梅雨明けが早く、すでに6月から暑い夏が到来しています。今年は、昨年よりも暑い夏が予想されますが、熱中症や紫外線対策を行いながら、水遊びやプール遊びを行いたいと思います。また、お家でも水遊びやプール遊びをされるご家庭も多いかと思います。プールやじゃぶじゃぶ池、海や川など、公共の施設や公園、自然の中での水遊びを行うこともあるでしょう。今回は、水遊びやプール遊びの効果や注意点を取り上げてみたいと思います。



## 水遊びやプールあそびについて

最近の夏は暑すぎて、熱中症警戒アラームが発令されると、小学校などではプールが中止されることも度々起こります。昨年の夏も、数少ないプールの日が中止になった小学校もありました。「小学校のプールが室内プールや屋根付きプールなら良かったのに」と思うのは私だけではないでしょう。夏のプールや水遊びには、様々な効果があることが知られているからです。水遊びやプール遊びは熱中症対策にもなりますので、保育園ではタープなどを使い、日陰で水遊びやプール遊びができるように工夫していきたいと思います。



## 水遊びの効果について

水遊びには、様々な効果があると言われていますが、主に3つご紹介します。

### 1. 五感の発達が促される

五感とは、「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触れる」という5つの感覚です。水遊びをすることで、手や足、目や耳など、身体全体で、さまざまな感覚が磨かれていくのです。例えば、水の冷たさや気持ちよさを肌で感じる感触、形や色が変わる不思議さ、水の反射する光の美しさ、水が流れたり弾いたりする水音の心地よさや楽しさ、地面から水が蒸発するときの雨上がりのような匂いなど、色々な感覚を味わうことができます。

### 2. 体が強くなる

水の中では、思った以上に体力を使います。日常生活では使うことのない筋肉を使ったり、適度に日光に当たることでビタミンDが生成されて皮膚が強くなったりする効果があります。ビタミンDは、脂溶性ビタミンの一種で、人体にとって重要な役割を果たします。主にカルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持するために必要なビタミンです。ビタミンDは、日光を浴びることで、体内で合成されるビタミンですので、適度に日光を浴びることは、成長過程にある子どもにとって、とても大切なことです。

### 3. バランス感覚が育つ

水の中では浮力や水の抵抗があるため、陸の上のようにはうまく動けません。手や足を使いながら、うまくバランスをとらないとひっくり返ってしまいます。そうこうしているうちに子どもは水中でもバランスをとることができるようになって、「泳ぐ」ことも可能になっていくでしょう。子どもは水と触れ合うという体験を通して、感じ、考え、感性や創造力なども高まっていきます。



他にも、水遊びには次のような効果が考えられます。

- ・ 大自然との中で心が開放的になる
- ・ 水の流れや冷たさ、水の中の生き物の生態などを知る（理科の体験学習）ことができる
- ・ 水の怖さを知り危険を回避したり、判断したりする非認知能力が育つ
- ・ 保育園では、水遊びやプール遊びを通し、友達と一緒に楽しく遊んだり、道具を使って色水遊びをしたりして遊びこむことができるため、コミュニケーション能力や集中力が育つ



### 水遊びの注意点

一方で、水には怖さもあります。夏休みに海に行くご家庭もあるでしょう。海に入れば予想外に大きな波が来たり、深い場所で溺れそうになったり、怖い体験をすることもあるかもしれません。もちろん、安全な場所で遊ぶのがベストですが、怖い体験は子どもの危機管理能力の発達につながります。適度に見守りつつ、怖い体験も時にはあることを前提で水遊びを考えていただければと思います。



### 水遊びの注意点

#### 1, 目を離さない

子どもが水遊びをする際には、目を離さないようにしましょう。浅いところだからとか、少しの間だからとかちょっと目を離したすきに、子どもは思いもよらない行動をするときがあります。子どもは水深10cmでも溺れてしまう可能性があります。子どものそばにいられるように、水遊びをする際には気持ちや時間の余裕をもって水遊びをさせましょう。

保育園では、担任以外に監視役の職員が全体を見渡せる場所で見守っています。監視役の職員は何もせず、監視だけを行います。危険な場面ではすぐに子どもや近くの職員に知らせます。

安全に水遊びができるよう、水遊び中は危険があることを知って目を離さないようにしましょう。

#### 2, 適度に休憩をする

水遊びを長時間行くと、体が冷えて体調不良になったり、テンションが上がって思いのほか体力を使ったりして疲れることがあります。体の冷えや疲れに注意して、幼児は20～30分程度で休憩をして遊びましょう。保育園ではクラスごとに時間を分けて、休憩を取りながら水遊びを行っています。

#### 3, 熱中症や日焼け対策を

水の中でも水分不足や気温や湿度といった状況から熱中症が起こる可能性があります。こまめに水分補給をしながら遊ばせるようにしましょう。また、最近の夏は日差しが強い日が多く、紫外線への注意も必要です。日焼け止めや帽子、ラッシュガードなどで、日焼け対策をするようにしましょう。

保育園では、全員に日焼け止めクリームなどを塗ることができませんので、気になる方はお家から日焼け止めやプール遊びを行う際の対策を行っていただけますようお願いいたします。



### 最後に

夏の遊びと言えば水遊び。でもそこには危険もはらんでいます。しっかりと注意や対策を行いながら、楽しく遊んで、夏の思い出を作ってもらえることを心より願っています。

