



夏の暑さと水の冷たさが子どもたちの「プール遊び」を活気づけてくれる季節の到来です。暑い季節にしか味わえない遊びを十分に味わい、実りの秋に向けて丈夫な身体作りを心がけたいと思います。



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。

8月の行事予定

10日(金) 避難訓練

13日(月) お弁当の日

19日(日) 第8回このえこども園まつり

30日(木) お誕生会

おたんじょうびおめでとう!

ありよし ゆい さん (30日) 4歳

ごとう いっせいさん (11日) 2歳

わたなべ せい さん (18日) 2歳



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。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

