



暑さの厳しいこの時期、セミやクワガタ、カブトムシなど、夏の虫の話題をいろいろなところで耳にします。先日、実家の母を迎えに行くと、蝉の鳴き声の大合唱！車のエンジン音もかき消されるくらいでした。時間帯にもよりますが、簡単に捕まえられる高さに、たくさんの蝉がいて、保育園のお散歩道だったら最高なのにな～と想像しながら帰ってきました。戸外活動では、遊ぶ楽しさから、つつい水分補給を忘れがちになります。お水や麦茶で細目に水分補給を行いましょう。その時に、塩分も必要になるので、おにぎりを塩おにぎりにしたり、ミネラルもとれる純黒糖を食べるなど、工夫してみてくださいね。暑い夏を楽しく乗り切りましょう♪

園長 奥間華子

今月の行事予定

- 1日(火) 避難訓練・いるか組園外保育
- 3日(水) 内科検診
- 4日(金) 体操教室
- 5日(土) 将棋教室
- 7日(月) スイスイデー・4.5歳児園外保育
- 9日(水) ひつじ組保育参観
- 10日(木) ひつじ組保育参観
- 11日(金) 山の日(休園日)
- 12日(土) 離乳食講座(ぺんぎん組対象)
- 14日(月) スイスイデー
- 16日(水) らっこ組保育参観・弁当会
- 17日(木) らっこ組保育参観
- 18日(金) 体操教室・運動会リハーサル
- 19日(土) いるか組園外保育(ナイトZOO)
- 21日(月) スイスイデー(最終日)
- 24日(木) 誕生会
- 25日(金) 体操教室
- 28日(月) 旧盆(ウンケー)
- 29日(火) 旧盆(ナカビ)
- 30日(水) 旧盆(ウークイ)・弁当会

※今月は弁当会が2回となっています
ご準備お願い致します



太陽が照りつける暑い夏がやってきました。暑い夏を乗り切るためには「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！



熱中症に注意しよう!!

水の中に居ればある程度冷やされて熱中症にならないのでは？と誤解されている方もおられるかもしれません。しかし、水の中でも激しく運動すれば汗もかき、ミネラルも抜けます。プールの中に入っているだけでも熱中症になる可能性は十分あるのです!!



熱中症予防の3つのポイント

- 1 こまめに水分をとろう!
- 2 塩分もほどよくとろう!
- 3 強い日光をあびないようにしよう!

家庭用ビニールプールなら激しく泳ぐ事はあまりありませんが、ついお子様がテンション高く遊んでいるうちに知らず知らずたくさん汗をかき、気がつけばミネラルが抜けて具合が悪くなるということはありません。なので、水遊びの時も、休憩させて塩飴などをなめさせたり、麦茶を飲ませたりしてミネラル補給につとめるとよいでしょう。

※室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう!!

