

すこやか未来保育園 園だより



sukoyaka mirai

作成者 池宮敦子

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、つい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♪



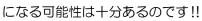


こまめに 🏺

強い日光を 尐

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ても熱中症 になる可能性はしいまるのです!!



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えます。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!!









