

暑中お見舞い申し上げます

蒸し暑い日が続いておりますが、皆様元気でお過ごしでしょうか？

様々な感染症予防をしながらの熱中症対策で、体調管理常も難しくなっています。乳幼児は周りの大人のケアが大切になりますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願ひします。園でのお水遊びはみんなとても気持ち良さそうに楽しんでいます。夏の時期にしかできない遊びを十分楽しめるよう見守っていきたいと思います。夏の暑さで体調を崩したり体力を消耗したりするので、バランスの良い食事と休息や睡眠を十分とるよう注意して、みんな揃って元気に夏を乗り切っていきましょう。

8月の保育目標

- 規則正しい生活を身につけ、暑さに負けない体をつくる
- 水の感触を味わい、楽しむ

8月のお弁当日

12日、26日

8月の行事予定

- 10日（木） 8月分雑費徴収
- 11日（金） 山の日（休園）
- 14日（月）～16日（水） 夏季休園
- 21日（月） 避難訓練

保健について

ニュースでも報道されているように、ヘルパンギーナ・RSウイルス感染症等が全国的に流行しています。特に乳幼児が罹ると重篤化することもあるので注意して感染予防をしていきましょう。新型コロナウイルス感染症についても流行が継続し、夏休み期間中に感染拡大が危惧されています。蒸し暑い毎日ですが体調管理に気を付けましょう。

夏の生活について

日が長く暑いというので、夜更かしをして生活のリズムも崩れやすい時期です。

次の点に十分に注意して、今年の夏を過ごしましょう。

- ◎ 暑い日が続きます。熱中症にはくれぐれも気を付けましょう。
 - ・外出時には炎天下は避け、帽子をかぶりましょう。風通しのよい日陰にいきましょう。
 - ・通気性のある涼しい服装でいきましょう。
 - ・水分補給をこまめにとりましょう。汗を多くかいたら塩分補給もしましょう。経口補水液など利用するのも良いです。
 - ・気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった、などの気象条件の時は顔色、汗のかき方、唇の渴き具合や尿回数や量にも注意しましょう。
 - ・下痢等で脱水状態、寝不足等で体調不良である時は特に気を付けましょう。
- ◎ 冷たい飲み物や食べ物の取りすぎに注意しましょう。
- ◎ 汗がでたら、拭いたり、着替えたり、シャワーをして清潔にしましょう。
- ◎ 午睡（お昼寝）などをして、十分休養をとりましょう。
- ◎ 調理方法などを工夫して、好き嫌いなくバランスの良い食事をしましょう。
- ◎ 『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活をしましょう。