

暑中お見舞い申し上げます

今年の夏は例年以上に蒸し暑い日が続いておりますが、元気でお過ごしでしょうか？
熱中症対策をしながらの体調管理も難しくなっています。夏は免疫力が低下しやすい時期です。熱中症対策とあわせて感染症対策も引き続き行っていきましょう。

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・睡眠を十分にとり、みんな揃って元気にこの夏を乗り切りましょう！

8月の保育目標

- 規則正しい生活リズムを心掛け、暑さに負けない身体をつくる
- 水の感触を味わい、楽しむ

8月のお弁当日
10日、24日、31日

8月の行事予定

- 9日（金） 8月分雑費徴収
- 12日（月） 振替休日（休園）
- 13日（火）～16日（金） 夏季休園
- 20日（火） 避難訓練

保健について

新型コロナウイルス感染症については、新たな変異株の流行もじわじわ拡大傾向のようです。基本的な手洗い・うがい・換気などをしっかり行い、感染症の予防に努めましょう。

また、熱中症は室外だけでなく室内やプール・夜間でも起こりえます。室温を適度に調節し、のどが渇いていなくてもこまめな水分と塩分補給をとるようにしましょう。

夏の生活について

日が長く暑いこともあり、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。

- ◎ 外出時は帽子をかぶり、風通しのよい日陰にいきましょう。
- ◎ 水分補給をこまめにとり、汗を多くかいたら塩分補給もしましょう。
- ◎ 顔色、汗のかき方、唇の渇き具合や尿の回数・量にも注意しましょう。
- ◎ 冷たい飲み物や食べ物の取りすぎにも注意しましょう。
- ◎ 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心掛けましょう。

ベルマークについて

当園ではベルマークを集めています。ご家庭で集めていただいたベルマークは玄関左横の回収箱に入れるか、又は事務所にお持ちください。皆様のご協力をお願いいたします。