

## 暑中お見舞い申し上げます

今年の夏も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  
9日、23日、30日

### 8月の行事予定

- 8日（金） 8月分雑費徴収
- 11日（月） 山の日（休園）
- 13日（水）～16日（土） 夏季休園
- 20日（水） 避難訓練
- 29日（金） 水遊び終了

### 保健について

子どもは発汗能力が未熟で、体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。また衣服の着脱や水分補給も一人で行うのが難しいため、熱中症にも注意が必要です。予防が大切なので、起床から登園前もこまめな水分補給をお願いします。

またこの季節、汗疹・虫刺されなど皮膚トラブルが増えてきます。ほっておくと、掻き壊してとびひに移行したり、悪化する可能性もありますので、適切にケアしましょう。

### 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直射日光を避け、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。