

8 月の園便り

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、元気で過ごしてでしょうか。

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ので、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
8 日, 22 日, 29 日

8 月の行事予定

- 10 日（月） 8 月分雑費徴収
- 11 日（火） 山の日（休園）
- 13 日（木）～ 15 日（土） 夏季休園
- 20 日（木） 避難訓練
- 31 日（月） 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。

- ☺ 水分補給をこまめにとり、汗を多くかいたら塩分補給しましょう。
- ☺ 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。

運動会の日程について

10 月 10 日（土）に大領小学校の校庭で運動会を予定しています。雨天の場合は、11 日（日）に延期となります。詳細は後日お知らせします。