

8月園だより

認定こども園 清涼保育園

真夏の暑さに負けることなく 元気いっぱい遊んでいる子どもたち 畑のナスや胡瓜 トマトの成長の様子を見て楽しんでいます

引き続き 感染予防と水分補給などの熱中症対策をして これからの暑い夏を乗り越えていきましょう

8月の予定

- 3日 生活安全指導
- 7日 夕涼み会(もみじ組)
- 16日 身体測定
- 25日 避難訓練

七夕会へのご参加ありがとうございました。
盆踊り ゲームお子さんと一緒に楽しんでいたことができたことと思います。
時間を細かく区切っての実施でしたが 皆様のご協力のおかげで無事に終わることができました ありがとうございました。

お盆の期間中 里帰りやレジャーにお出かけの機会も増えます目的地への直行直帰が推奨されています

子どもの体調を考慮しての計画をお願いします。



8月17日から保育園前の道路で水道工事が始まります

9:00~17:00

工事の工程により 西からの進入 東からの進入の一方通行になります 誘導員の指示に従って事故の無いようお気を付けください。



ご注意ください!

7月から水遊びが始まり 子ども達の歓声が多く聞こえるようになりました

初めは 水が苦手な気分が乗らなかった子も 今では顔に水がかかっても平気な様子で 楽しんでくれるようになりました

着替えも 自分から進んで着脱を頑張っています その頑張りに対して 保育士は手出しを最小限にしています



8月10日~14日夏季保育中の水遊びについて
夏季保育中は、毎日水遊びを行います
プールカードを必ず記入して提出してください
(水)(金)は水着の準備をお願いします。

ハンカチ等の小物は、子どもが自分で用意できる工夫を!

保育士「ハンカチは？」 園児「ママが忘れた」
会話の中で 時々子ども達の口から聞かれ 違和感を覚えます

忘れたのはママではないはず
決められた引き出し カゴなどにハンカチを入れ
ハンカチは子どもがそこから出してポケットに入れるよう 習慣づけてはどうでしょう?

【自分でできる】子どもにも喜びです
出来たら 沢山ほめてあげてください





令和3年度 清涼保育園

厳しい暑さが続くこの時期、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことも多いと思います。その生活を続けているとすぐ「疲れた」と言ったり「お部屋でダラダラとしている」などの様子が見られるようになります。夏バテのサインかもしれません。夏バテは早めのケアが大切です。バランスのよい食事、しっかりとした睡眠、適度に体を動かして汗をかくことを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテの予防方法

①室温を適温にしましょう

冷房の効いた室内と、外の気温との差が激しいと十分に体温調節ができずに体力を消耗してしまいます。外気との温度差は5℃以内にしましょう。

②水分を上手に補給しましょう



水分が不足すると脱水症状を起こし危険です。水分は遊びの前後や入浴後などに摂取するのが望ましいです。主に麦茶、牛乳などが良くジュースや炭酸などは夏バテを招くので避けましょう。



③生活リズムを整える

夏は日中が長くなりつい夜更かしをしがちになります。そのため体内時計が狂い体調を壊しやすくなります。規則正しい生活で夏バテしにくい体をつくりましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。

スタミナをつけるために、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、胡麻、などビタミンB1の豊富な食材を摂る様にしましょう。



夏を元気に過ごそう



水分補給の方法について



食事からとる

食事のメニューに味噌汁やスープ、果物など水分のたくさんとれるものを意識して選びましょう。

早めに！こまめに！

水分が不足しやすい入浴や運動の前後など、喉の渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。

スポーツをする時は

激しい運動で大量に汗をかくと、水分だけでなくミネラルも急激に失われていきます。ミネラルを効果的に補給するのに、スポーツドリンクを取り入れるのも良いです。ただし、糖分の多いものもあるので、注意が必要です。

水筒の洗い方

- ① ボトルの内部は、洗剤を使って柔らかいスポンジで中までしっかり洗う。(金ダワシは、内部を傷つけ、金属が溶け出る原因になるのでさけましょう。)
- ② 中蓋キャップは、毎日分解して洗う。(難しい場合は、何日かに一回は、パッキンなども分解して酸素系漂白剤で付け置きにするか、タッパーなどに洗剤と一緒にに入れてシャバシャバ振り洗いをする。)
- ③ 洗い終わった後は、しっかり乾燥させてから新しいお茶を入れましょう。

