

8月の園だより



【目標】

- 5歳児：健康に必要な生活習慣を身につけ、暑い夏を元気に過ごす。
- 4歳児：夏を健康に過ごす生活の仕方が分かり、夏ならではの遊びを存分に楽しむ。
- 3歳児：夏ならではの気候の変化や身近な自然に触れる。
- 2歳児：友達や保育者と一緒に夏の遊びを楽しむ。
- 1歳児：保育者に見守られながら、排泄や着脱など自分でしてみようとする。
- 0歳児：保育者と一緒に興味のある遊びや感触あそび・水遊びを楽しむ。

夏真っ盛り！モクモクと入道雲が湧き立つ季節になりました。毎朝、園庭の木にとまっているセミたちが大合唱しています。熱中症警戒アラートの発令で外に出られない日もありますが、活発に遊びまわる子どもたち。夏野菜を収穫したり、セミ取りをしたり、水遊びを楽しんだり、夏を満喫しています。連日、厳しい暑さが続いているのですが、こまめに水分補給を行い快適に過ごせるようにしていきたいです。

今日の予定

1日～9日	金～土	自由保育
11日	(月)	山の日
12日～15日	火～金	特別保育 17時まで
16日	(土)	特別保育 15時まで
18日～30日	月～土	自由保育
25日	(月)	避難訓練
25日～28日	月～木	身体測定
29日	(金)	誕生会

自由保育期間中、お仕事がお休みの場合は、ご家庭でお休み頂き、是非お子様とごゆっくりお過ごしください。

※9月 13日(土)に乳児参観(ことり1くみ・2くみ)を予定しています。時間等の詳細は後日お知らせいたしますが、**保護者の参加は1名となります**。尚、行事後の保育はありません。保育時間は11時までとなりますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

旬の食材で夏バテ防止！

猛暑が続くと胃腸が弱り、食欲が落ちてきます。夏バテを防ぐには、旬の食物を取りましょう。水分を多く含んだトマト、キュウリ・モモ・スイカ等は火照った体を冷やす効果があり、オクラやモロヘイヤ等のネバネバ成分は胃の粘膜を保護します。栄養バランスの良いカボチャやアユなども昔からよく食べられてきました。園庭で育てているトマト・きゅうり・かぼちゃ等も収穫し、たくさん食べて健康に過ごしたいですね。

水分補給についてのポイント！

乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温調節したり、尿として出したりして失われていきます。水分補給のポイントは・・・

- ① **のどが渇く前に飲む**
 のどが渇いた時はすでに体内の水分は不足しています。時間を決めるなどして、こまめに飲みましょう。
- ② **飲み物の温度に注意**
 暑いとキンキンに冷えた飲み物を飲みたくなりますが、体への負担が少なく速やかに吸収されやすいのは常温の飲み物です。

熱中症って何？

熱中症とは、雨や夏の高温多湿の環境にいて、「**熱**」が、体の**中**にこもることによって起きる**症**状の総称です。毎年救急搬送される2割程度が18歳以下の子どものです。子どもは、大人よりも地面から受ける**輻射熱**の影響が大きく、高温の環境にさらされているため、体調の変化には注意が必要です。

