



平成26年 8月1日
社会福祉法人 ソシネット
私立 山の手保育園

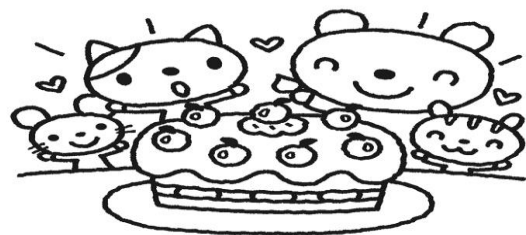
日差しがキラキラと輝く毎日ですが、そんな中でも子どもたちは元気いっぱい！楽しそうな笑顔に暑さも吹き飛びます。

今は友だちと一緒に水遊びやプール遊びを楽しんでいる子どもたちですが、水にも慣れ、バシャバシャと水しぶきを上げ、全身を使って水に触れ合う姿がいろいろと見られるようになってきています。夏ならではの遊びを経験しながら、いろんな成長が見られるよう充実した保育を心がけていきたいと思います。

暑さのため、体調を崩しやすいので健康管理に十分気を付けていきたいと思います。

おたんじょうび おめでとう

8月のお誕生日は
4名です。
おめでとうございます。



今月の予定

- 1日 スイカ割り
- 4日 身体計測
避難訓練
- 6日 リトミック
- 8日 プールおさめ
- 20日 夏の遊び集会
- 22日 誕生会

☆暑い夏を元気に乗り切るポイント☆

- 1、水分補給
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- 2、皮膚のケア
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
- 3、紫外線対策
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
- 4、室温管理
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。



※暑い毎日が続いても、元気いっぱいの子供たちですが、暑さのため、予想以上に体力を消耗しているようです。夜になっても気温と湿度が高く、思うように睡眠をとれないこともありますね。早めの就寝を心がけ、栄養バランスのとれた食事と適切な水分補給で夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



給食より



「スイカ」で夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分を補給しましょう。



☆新しいお友だちの紹介です☆
みかん組 1名です
仲良くしてくださいね。

