



8月園だより

令和5年7月31日
社会福祉法人えどがわ
春江おひさま保育園

猛暑・酷暑、とにかく暑い日が続いています。

保育園では、子ども達の大好きな水遊びを行うため、水温の調整や水まきやミストなどで環境を整え実施しています。これから、家族で海や山へお出掛けする予定の方も多いと思いますが、十分気を付けてくださいね。又、子どもは一瞬で姿が見えなくなる場合がありますので、目の届く所で遊ぶようにしましょう。



【 8月の予定 】

- 2日(水) 子育て広場
- 3日(木) 体操(3・4・5歳)
- 23日(水) 避難訓練
- 24日(金) 子育てひろば
- 31日(木) 体操(3・4・5歳)

※プールの最終日

- 28日(月) くじら組
- 30日(水) ぱんだ・きりん組
- 31日(木) ひよこ・うさぎ組



☼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。細めな水分補給を心掛けましょう。

②皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、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

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗る等の紫外線対策も忘れずないようにしましょう。

④室温管理

高温・多湿などの条件が揃えば、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。冷やし過ぎには要注意。設定温度27℃～28℃を目安にしましょう。



糖分の取り過ぎにご注意を!

水分補給は大切ですが水分補給の落とし穴が! 糖分の多い飲み物は取りすぎると食欲低下や体力低下に繋がります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが沢山あります。糖分の取りすぎにならないように成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、上手に飲むようにしましょう。

