



8月園だより

令和6年7月31日
社会福祉法人えどがわ
春江おひさま保育園

毎日、熱中症アラートの嚴重注意・危険の通知が出されていました。子ども達の大好きなプールや水遊びも、周りに水をまいたり、霧状に散水して気温を抑えることで、何とか実施してきました。

ある日「今日は暑すぎてプールができないかも・・・」と話した時に、子ども達が一斉に「え～～」と声を上げ、表情も怒ったような顔、悲しそうな顔と様々でした。これからも、熱中症予防に取り組みながら行っていきたいと思います。

※8月13日(火)～16日(金)のプールはありません。

※第三者評価利用者アンケートは、8月1日までとなっていますので、ぜひご回答くださいますようお願いいたします。
(期日が過ぎると申請ができなくなります)

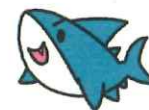


《 8月の予定 》

- 1日(木) 子育てひろば
- 11日(月) 山の日・振替休日
- 20日(火) 避難訓練
- 22日(木) 子育てひろば
- 29日(木) 体育あそび(3・4・5歳)
- 30日(金) プール納め



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。

