

令和5年度

7月 園だより

わかば保育園

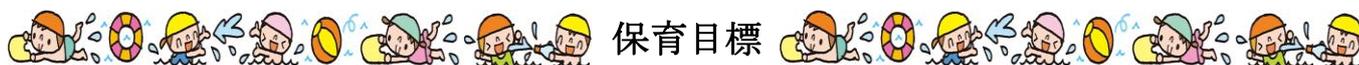


汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃、七夕にプール、なつまつりと夏の行事を楽しみにしている子ども達です。

年長組の子ども達が植えた夏野菜が小さな実をつけました。収穫の 때가待ち遠しくて「早く赤くならないかな」「大きくなあれ」と毎日水をあげています。緑色のトマトが赤色になる頃には、楽しみにしている「わかばワクワクなつまつり」が開催されます。なつまつりに飾るちょうちんを

作ったり、コーナー遊び用の看板を作ったり、今からワクワクしている子ども達、夏の思い出がまた1ページ増えそうです。

暑さや疲れから体調を崩しやすい時期です。元気に行事やプール遊びに参加できるように体調管理に気を付けながら今月も楽しく過ごしていきたいと思います。



保育目標

- ☆ 身近な自然にふれ、夏ならではの遊びを、友だちや保育者と一緒に楽しむ。
- ☆ 夏の健康、安全に留意し、一人ひとりが快適に生活できるようにする。



7月の行事予定

プール開き

プールあそびや水あそびなど、夏ならではの遊びを楽しみます！！

七夕集会

笹に願い事をつけ、七夕集会を行います。

わかばワクワクなつまつり

盆踊りやお神輿、縁日ごっこなど夏祭りを楽しみます！

- ・英語教室 ・避難訓練 ・体操教室 ・身体測定
- ・乳児健診 ・合同交通安全誘拐防止指導 ・誕生会



- ・毎週1回…清潔検査、交通安全誘拐防止指導、園庭石ひろい
- ・毎月1回…砂場掘り起こし

※8月の予定

- ・プール閉い



- * 保育参観、個別懇談へのご参加とご協力をありがとうございました。
- * 保育料の納入期限を必ず守りましょう。7月の保育料の引き落としは7月31日(月)です。事前に残高の確認をお願いします。

一緒にじゃないから一緒に予防を



大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

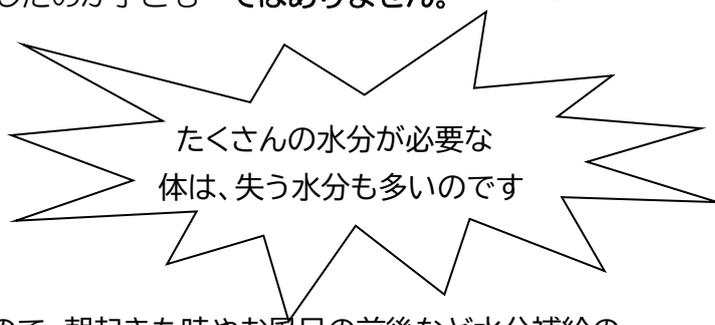
子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。

のどの渴きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きた時やお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



いっき飲みで水分補給した気になってない？



夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われている時に「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> エアコンがガンガン効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ | <input type="checkbox"/> ジュースで水分補給しているから熱中症は大丈夫 |
| <input type="checkbox"/> 夏は冷たいものしか食べたくない | <input type="checkbox"/> 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜更かし |
| <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ | |

チェックが多いほど夏バテリスクは大！！

※夏も、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもオススメ

※エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ね早おき。 「健」より