

## 8月の予定

- 3日(水) 職員会議(18:30~)
- 9日(火) 身体測定
- 17日(水) 職員会議(18:30~)
- 25日(木) 避難訓練

# 8月園だより

2022. 8. 1小規模保育園南部岡ベアーズ  
園長 長谷川 享子

戻り梅雨のような天気が続きましたが、空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。いよいよ夏も本番です。

6月後半から、天候や子どもたちの体調を見ながらテラスで水あそびを始めています。保育者が水あそびの準備を始めると、「はやく、やりた〜い」とアピールしています。泡遊びや色水遊びなども取り入れながら、水遊びを工夫して子どもたちが楽しめるようにしています。

これから、まだまだ暑い日が続きますが、適度な休息と活動、水分補給に気をつけながら、8月も元気に楽しく過ごしていきたいと思います。

### <水あそびについて>

水あそびは、8月いっぱいを用意しています。天候や体調を見ながら、しばらく水に触れて楽しみたいと思います。

### ☆おねがい☆

◆爪が長いと思わぬ怪我をしたり、傷つけたりすることがあります。細目にチェックをお願いいたします。

◆これから暑くなると、衣服を着替える事が多くなってきます。子どもたちの様子を見ながら、服を着替えていきたいと思しますので、衣服の補充をお願いいたします。

また、衣服の名前のないものや薄くなっているものもあります。確認していただき記名をお願いいたします。

### 「夏野菜、おいしいね」

夏と言えば、夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいます。旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。

### 「冷たいものの食べ過ぎに注意」

暑い夏は、どうしても冷たい物・飲み物を欲してしまいかちです。冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。そして冷たい炭酸飲料や果汁飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分も多く含まれているものもあります。冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎは、ほどほどにしてバランスよく摂るようにしましょう。

### 熱中症に注意

暑い日が続き、連日、熱中症警報が発令されています。気温・湿度が高い、風が弱く陽射しがきつい日などは十分気をつけましょう。

暑さで体内のバランスが崩れ、体温が急上昇するのが熱中症です。細目に水分補給を心がけ、出かける時は帽子をかぶりましょう。

熱中症になると発熱・頭痛・吐き気、さらに脱力感・眠気・耳鳴りなどの症状が現れます。ひどくなるとけいれんや意識を失うなど思い症状になることもあります。

熱中症の症状が現れたら、日陰や温度調節をされた部屋に移動します。衣服を緩め、手足を冷やします。水分とともに汗で失われた塩分も薄めたスポーツドリンクなどで摂るようにしましょう。梅干しや昆布茶などいいそうです。十分な睡眠も心がけましょう。