



# 8月の園だより

令和3年8月1日

暑中お見舞い申し上げます

毎日暑い日が続く、真夏真っ盛りの今日この頃、子ども達は暑さに負けず、元気いっぱい水遊び・泥んこ遊びなど、夏の遊びを楽しんでいます。

子ども達は、予想以上に体力を消耗します。十分な水分補給・休息・たっぷりの栄養を取って、規則正しい生活を心がけましょう。

### お願い

気温の上昇など、天候によっては保育の計画の変更もありますのでご了承下さい

今月の保育料の引き落としは8月16日(月)になります。

7月20日(火)に避難訓練をしました。

### ご意見・ご要望

7月は特にありませんでした。

### 体育まつりについて

9月25日(土)空クラスのみで行う予定にしております。詳しい詳細は、後日お手紙を配布します。

### SAKURA COLUMN

#### ♪一緒に Together♪

オリンピックの開会式はご覧になりましたか？私は、その中でとても心にとまった言葉に出会いました。国際オリンピック委員会（IOC）が制定したオリンピックのモットー

「より速く」「より高く」「より強く」に今回加えられた「一緒に（Together）」

ギリシャについて2番目に入場した「難民選手団」の晴れやかな姿と相まって、とても心に響きました。今回のオリンピックは歴史的に類を見ないほど、様々な難局を乗り越えて迎えたオリンピック。子ども達の記憶にはあまり残らないかもしれませんが、世界と一緒に手を取り乗り越えて迎えたオリンピックマインドは、これから生きる子ども達に伝えていきたいと思いました。

### 【8月の行事予定】

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5 体育教室(月) (1号認定登園日)	6	7
9	10	11 (1号認定登園日)	12	13 お盆期間 (給食なし) 延長保育なし	14
16 →	17	18	19	20	21
23	24 誕生会 (1号認定登園日)	25	26	27	28
30	31 1号認定夏季休業 終了				



# ほけんだより

## 8月号



令和3年8月2日  
みなとこども園

毎日蒸し暑い日が続いています。新型コロナウイルスのワクチン接種も進む中、感染症の数も一進一退といったところです。暑さを補うため水分補給は大切ですが、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしていきましょう。起床時、就寝時、遊びの前後などにコップ一杯を目安に飲むといいですよ。

### 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



#### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



#### 夏バテSTOP!

##### お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



### 汗をかこう!

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

#### 汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもが起きやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

### 週に一回の爪切りは習慣づいていますか？

爪切りは私たち大人の責任です。爪が伸びていると不潔(ばい菌が繁殖する)になりやすく、皮膚トラブル(虫刺され・とびひ)が悪化します。

また、思わぬ時にお友だちの肌や時には目を傷つけてしまうことがあるので気を付けましょう。

### 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

