



園便り 葉月

平成30年8月1日
こころの保育園文京西片

7月20日にプール開きを行い、本格的なプール遊びが今年も始まりました。今年は酷暑と言われるほど暑く、子ども達はいつも以上に水遊びを満喫しています。

乳児さんはタライの中で自分一人だけのプールに満足そうにしたり、少し大きいプールを楽しんだり……。幼児さんは大きいプールへの入り方から気をつけ、バタ足やボールを使った競争、動物になりきったりして、年齢問わず水の感触を全身で楽しんでいきます。

これからご家庭でも長期休みやお出掛けの機会が多くなると思いますが、健康に過ごすために体調を整えて夏の生活を満喫できると、子どもたちの成長がさらに充実したものになると思います。今年は特に暑さが厳しいですので、大人も子どもも、体調管理をしっかりとって夏を乗り切りましょう。

幼児クラスでは、卒園児の保護者の方に来て頂き英語のお話の時間を設け、新しい活動を行いました。初めてのことに目がキラキラと輝いていた子ども達。楽しい時間を過ごしました。また、ハロウィンやクリスマスなど、英語圏のイベントの時にお話に来て頂く予定です。

毎年、夏が終わると子ども達がぐんと成長したように感じます。今年も子ども達の成長を楽しみにしています。

お知らせ

今年度、猛暑の影響により、環境省の暑さ指数に基づいてプール遊びを中止とさせて頂く場合があります。ご理解のほど、お願いいたします。

プールの準備は、毎日ご用意ください。

8月の予定

8月 9日(木) 身体測定

8月23日(木) 午後12:30 緊急連絡メールテスト配信

8月30日(木) プール最終日

8月31日(金) スイカ割り(午前中)

※プールについて

プール遊びは、8/30が最終日です。

9月当初の気温が高い日は水遊びを行います。

また、8/10(金)~8/17(金)の期間プール遊びはお休みです。



緊急時連絡メールについて

9月3日(月)の一斉引き渡し訓練の際に、緊急時の連絡メールを一斉配信いたします。アドレスの変更をしているとまち comi メールが配信されません。再度登録をされる方はご案内いたしますので、事務所までお申し出下さい。**8月23日(木)に一斉テスト配信**を行いますので、その日までの登録をお願いいたします。

一斉引き渡し訓練は災害時の訓練となります。基本的に全員参加のものとなりますので、当日はメール確認後お迎えに来て頂き、すみやかに降園をお願いいたします。不明な点がございましたら、担任または事務所にご確認ください。



- 9月 3日(月) 防災引き渡し訓練(16:00開始)
- 9月 8日(土) 1・2歳児クラス懇談会 9:30~10:30
- 3・4・5歳児クラス懇談会 11:00~12:00

※9/3(月)の防災引き渡し訓練は全員参加となります。
 ※9/8(土)の懇談会は、乳児・幼児共に、前半がおやつを試食会と、他クラスとのフリートーク会。後半は連絡事項とクラス懇談会の予定です。

ほけんだより

暑さが厳しいと冷たい食べ物や飲み物がとてもおいしく感じますが、食べ過ぎたり飲みすぎたりして体調を崩さないように気を付けましょう。そして、いよいよ本格的にプール遊びが始まりました。疲れを残さないように暑い夏を乗り切りましょう！今月は熱中症と夏の感染症の話を取り上げてみました。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

夏の感染症

咽頭結膜熱(プール熱)、手足口病、ヘルパンギーナは、夏にはやる病気です。暑さで体力が奪われて免疫力が低下すると、病気にかかりやすくなります。日ごろから手洗いやうがいをし、寝るときにはエアコンや扇風機のタイマー機能を利用するとよいですね。しっかりと睡眠と食事を取り、運動もしましょう。

飛んでけ!夏ばて

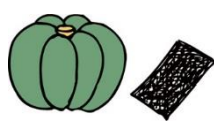
暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源
タンパク質



エダマメや
トウモロコシ
など

抵抗力をつける
ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な
ビタミンB1



豚肉、大豆などの
豆類、緑黄色野菜
など

水分補給は
麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め