



ひかりだより



Vol.83
院内保育所 ひかり

今月のねらい

- ・友達と体を動かして夏の遊びを楽しむ。
- ・夏期の環境保健に留意し、心身の疲れを癒しながら健康に過ごせるようにする。

夏本番！ 厳しい暑さが続いています。暑い日が続くと、体温の調節がうまくいかず、急に体温が上がる場合があります。子ども達の動きや表情、食欲などの変化をしっかりと見守っていききたいと思います。

今月も出来るだけ、プール遊びなどの夏ならではの遊びを満喫したいと思います。子どもも大人も体力を維持するために、規則正しい生活リズムを大切にしたいですね。十分な睡眠と栄養を取って元気に乗り越えましょう。



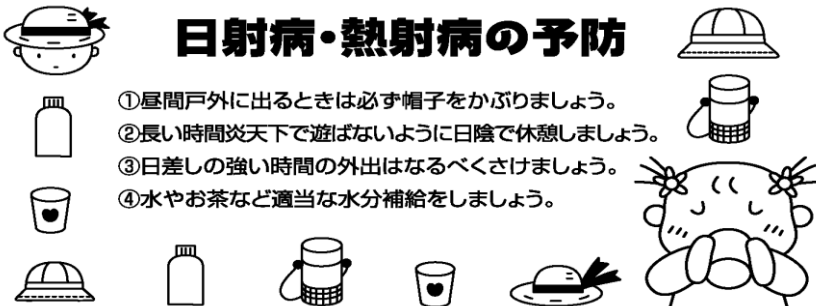
夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



日射病・熱射病の予防

- ①昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
- ②長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③日差しが強い時間の外出はなるべくさげましょう。
- ④水やお茶など適当な水分補給をしましょう。



8月の行事予定

- 1日(土) 身体測定
- 13日(木) 避難訓練(地震)
- 15日(土) 誕生日会
- 27日(木) プール閉まり

*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り

