



えんだよい

令和7年7月28日発行 木屋保育所

今年は梅雨明けが早く、眩しい太陽の陽射しと共に、暑い夏がやってきました。子ども達は、毎日、元気いっぱい水遊びを楽しみ「気持ちいいね〜」と、嬉しそうな声が響いています。これからも、色水や色氷や水風船など取り入れ、夏の遊びを十分に楽しめる様にしていきたいと思います。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息をとりながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



クーラー

を上手に使って

快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。



ポイント

- 室温を 26 ~ 28℃ に保つ
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな (30 分 ~ 2 時間くらい) だけ涼しく



新しいおともだちです☆
みんななかよくあそぼうね
あひる組 (4さい)

ちゃん

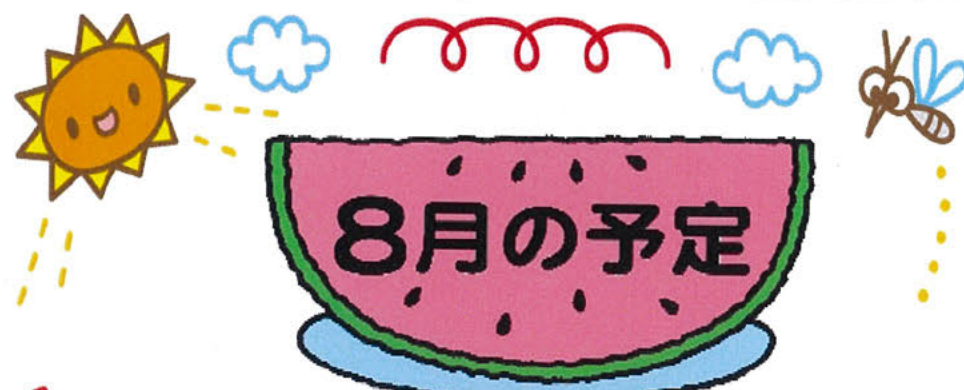


今月のわらい

規則正しい生活を

- 夏の生活の仕方を知り、元気に過ごす。
- 約束を守って、フール遊びを楽しむ。
- 夏の自然に親しみ、触れ合って遊ぶ。

水分補給を
忘れずに



8月の予定

1日(金)・・・手作り弁当の日

2日(土)・・・おたのしみ会
(年長・年中組が参加します)

8日(金)・・・身体測定

18日(月)・・・避難訓練



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

① 飲み方は?

- A 1 回にたくさん飲む
- B 1 回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら?

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む?

- A のどが渴いたら飲む
- B のどが渴く前から飲んでおく



※ 全部が正しい。子どもはのどが渴きやすいので、こまめに水分補給を。大人が飲みすぎる飲み過ぎはよくありません。