



きしほいくえん



厳しい暑さが続いている今年の夏です。

保育園は、熱中症指数計を目安に水遊びを行い、室内でサーキットが出来るようにする等環境を整えています。そして水分補給や適度に休息を取り、安全な生活を送る事が出来るようにしています。子ども達は水遊び後、お腹も空き給食を美味しく食べ、お昼寝も早く寝付いています。規則正しい生活をし、大人も子どもも暑さに負けないように心掛けましょう。

8月・9月の行事予定

8月 1日（金）避難訓練

9月 3日（水）8・9月誕生会

4日（木）1・2歳児保育参観

9日（火）避難訓練

17日（水）光で遊ぶワークショップ（年長児）

30日（火）年少児遠足

8月・9月の体操教室

8月 体操教室の予定はありません。

9月 1日（月） 8日（月） 29日（月）



園庭遊具の使用について

夕方お迎え後の遊具は使用しないで下さい。

通園リュックを背負って遊んでいる姿も見られ危険です。

保育中はお子さんを見守り遊具を使用しています。

忘れ物について 

お昼寝用のタオルケット、又着替えの補充を忘れずにお願いします。

【忘れた場合】

お昼寝用のタオルケット・・・洗って保育園に返却して下さい。

パンツ・・・未使用の物をお子さんに履かせています。

未使用、同サイズの物を保育園にお持ち下さい。（衛生面を配慮しています。）

駐車場利用について

お子さんの送迎後は速やかに出庫して下さい。

又、お子さんを駐車場で遊ばせる事はおやめください。危険です。

駐車場を利用する他の保護者の方への配慮をお願いします。



Web 上にお子様の写真のアップを希望されない方は職員室までお声掛け下さい。

夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたり、おなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。

布団よりもパジャマで調節を

暑いからと半袖・半ズボンで寝かせて布団をかけると、寝ている間に布団がはだけて体が冷えます。布団をかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



汗を拭いてあげましょう

寝ついて間もないころは、就寝前に高くなった深部体温を低下させるため、汗をかきやすいです。まず汗を拭いて、しばらくしてから布団をかけてあげてもいいでしょう。

寝る場所の温度をチェック

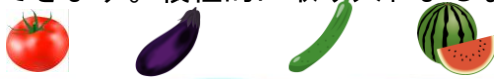
床近くは冷気が溜まりやすいので、子どもが寝る場所の温度が低い場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい

厳しい暑さや強い紫外線、冷房による寒暖差、寝苦しさによる睡眠の質の低下などによって、体調不良(夏バテ)を感じやすくなります。夏バテを予防する食生活を心掛けて、夏を元気に過ごしましょう。

エネルギー代謝に必要なビタミンB群は、不足すると疲れやすくなってしまいます。ビタミンB群を含む食べ物を摂るようにしましょう。
(例) 豚肉・レバー・枝豆・ごま・胚芽米

こまめに水分を摂るようにしましょう。ミネラルを含む麦茶もおすすめです。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲みすぎに注意しましょう。

夏の日差しをたっぷり浴びた旬の野菜や果物は栄養価が高く、効率よく栄養を摂ることができます。積極的に取り入れましょう。

冷たい物ばかり食べていると、胃や腸を冷やします。胃腸の働きが弱くなることで、夏バテしやすくなります。適度に温かい食べ物を摂るなどバランスの良い食事を心がけましょう。