

ほけんだより

2021年 7月 りすのき保育園 NO.5

夏は、もうすぐそこに来ています。暑い夏を元気に過ごせるよう、体も準備をしておきましょう。 "少しずつ暑さに慣れる" "体力をつける" という事では、食事・睡眠などは、ご家庭のご協力も必要になってきます。園とご家庭とで、体力作りができたらと思いますので、よろしくお願いいたします。

今月の予定

O歳児健診 16日(金) 14:00~15:00 大池先生に診ていただきます。

身体測定 21日(水) 全クラス

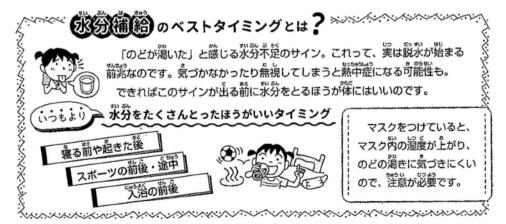
暑くなると、冷たい物を食べたり、冷たい風に当たったりして、体調を崩して しまう事があります。

"体がだるくなる" ? 食欲が無くなる" " やる気が出ない " こんな時は

・適度な運動で体を動かす ・温かいものを食べる ・湯船につかるなど、体の中から温まり体調を整えましょう。



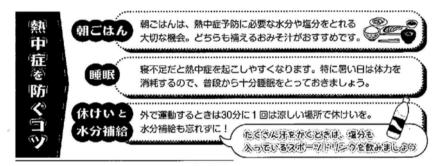
水分補給のタイミングは、保育園では、幼児は子どもが飲みたい時に飲めるように、水筒をかごに入れて自由に飲んでいます。また、乳児は大人が誘って、一日5~6回はお茶を飲んでいます。 ご家庭でも、朝起きてすぐに水分をとることを習慣付けるとよいと思います。

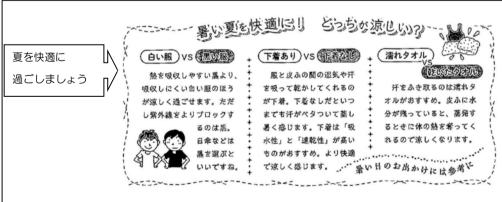


熱中症に気を付けて過ごしましょう



命にかかわることもあるので、 早めに対応をするように しましょう。





*保育園では、水分補給はいつでもできるように、各クラスにお茶を用意しています。

*子どもは汗を沢山かきます。着替えも多くなると思いますので、用意をお願いいたします。

保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるように玄関のエアコンの温度を低めにしてあります。