

社会福祉法人 春献美会

そがのぞみだより



令和7年8月1日

そがのぞみ保育園

NO.5

例年より早く梅雨が明け、真夏の日差しが照りつける毎日ですが、子ども達は木陰での水遊びや夏野菜の収穫など戸外での遊びを元気いっぱい楽しんでいます。熱中症に気を付け、早めに室内に入った後は、魚釣りゲームやスイカ割りゲームをしながらゆったりと過ごしています。無理のない範囲で身体を動かしながら暑さに負けない体づくりをしていきたいと思います。

夏かぜに気をつけよう



希望保育期間

18日(月)～22日(金)

身体測定週間

20日(水) 避難訓練



12日(金) 避難訓練

16日(火)～19日(金)

身体測定週間

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいますが、近隣の保育園では発熱や嘔吐、下痢などの症状の方が多くみられています。

遊び疲れた時や体力が落ちている時は、無理をせず睡眠・食事をしっかりととりましょう。

厳しい暑さが続き、知らず知らずのうちに疲れをためてしまい、抵抗力が落ちています。お子様だけでなく家族全員で体調管理に気をつけていきたいですね。



夏野菜 おいしいね

キュウリ、おくら、シソ、すいか等園庭でも育てている夏野菜。旬の野菜にはその時期に必要な栄養素がたっぷり含

まれています。旬のものをしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体をつくりましょう。



冷たいものの食べすぎに注意

暑い時には冷たいものを食べがちですが、食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。

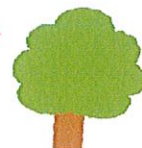
ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。



また水分補給もジュースやスポーツドリンクでは糖分、塩分の摂りすぎになることがあります。

お茶や麦茶、水が望ましいですね。

暑い日が続きますが…



今年の8月7日は二十四節季のひとつ「立秋」で、暦の上では秋になります。暑さは続きますが、空を見上げると少しずつ秋の気配が感じられるようになります。夏から秋にかけての雲の変化はおもしろいです。子どもたちと見上げてみても楽しいですね。



お盆休みには、家族でお出かけを予定しているご家庭もあるかと思います。くれぐれも外出先でケガをしたり事故にあったりすることのないよう気をつけてください。お休み明けにお子様のげんきな姿が見られることを楽しみにしています。