



翔通信 7月号

2023年7月3日発行 泉第2チェリーこども園

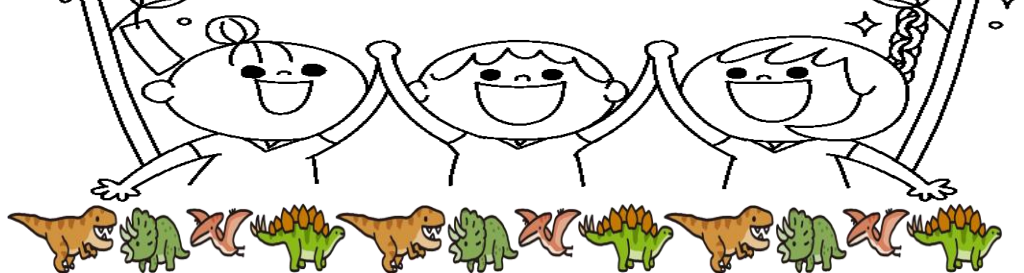
暑さが日々増していき、夏の訪れを感じるこの頃。天気の良いときは、近隣の公園や少し足を延ばして七北田公園へと散歩に行く子どもたちです。友だちと手をつないで、青空の下、草花を見ながらお喋りしている姿は微笑ましい限りです。

プール遊びや泥んこ遊びも始まりました。水遊びが好きな子ども、苦手な子どもと水に対する関心は個人差があります。それぞれの気持ちを受け止め、みんなが充実した夏を過ごせるよう配慮していきたいと思ひます。

暑い夏を健康に過ごすためにも、しっかり食事を取り、早寝早起きを心掛けていきましょう。園でも引き続き、健康管理に留意していきたいと思ひます。

夏祭り

7月21日(金)15:00~夏祭りを行います。
 今年は、コロナ前のにぎやかな夏祭りになりそうです。安全面に気を付けながら、ステキな時間になればと思っています。お楽しみに。



お知らせ・お願い

- 青葉学院短期大学小児看護学生さんが実習に来ます。宜しくお願いします。
- クッキング保育の時は、エプロン・三角巾を使用します。忘れずにご準備下さい。
- 前期のクラス懇談会 が終了しました。忙しい中、御来園くださりありがとうございました。



熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。

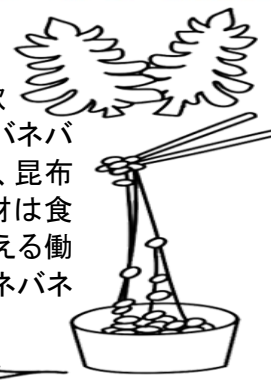


熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

夏バテ予防

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめです。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材を取りましょう。



7月の予定

日	曜日	予定
1	土	布団乾燥
2	日	
3	月	
4	火	サッカー教室(はと・きじ) 小児看護学実習
5	水	音楽教室(はと) 食育;魚について(つる) 小児看護学実習
6	木	体育教室(きじ・つる)
7	金	七夕会
8	土	
9	日	
10	月	クッキング保育(はと)
11	火	小児看護学実習
12	水	不審者対応訓練 小児看護学実習
13	木	クッキング保育(きじ)
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	夏祭り総練習
20	木	
21	金	夏祭り
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	クッキング保育(つる) 小児看護学実習
26	水	避難訓練 小児看護学実習
27	木	誕生会
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	