



園だより 7かつ号

久良岐保育園
 横浜市南区中里3-23-1
 TEL 731-5994
 発行人 内田 礼子

梅雨入り後 特に乳児クラスで体調を崩すお子さんも多く、保護者の皆さまにおかれましては、心配な日々が続いたのではないのでしょうか。今年は例年より早い梅雨明けの発表もあり、いよいよ子どもたちが楽しみにしているプール・水遊びが始まります。身体全体で水に触れる気持ちよさを感じられるような活動を取り入れていきます。この長いコロナ禍で、集団生活をしている保育園に来ている子について一言でいうと元気な子どもたちだろうといえます。しかし子どもの体調は急変することがあります。プール・水遊びを楽しみに登園してきても、その後の様子で保育者がいつもと違うなと感じることがある時には、活動に参加できないこともあります。これからますます暑さが厳しくなりますが、睡眠・食事・水分補給を心がけ、熱中症にも留意しながら元気に過ごせるようにしていきます。主任 中村則子



食事で熱中症対策！！



「朝食は大切」とはよく聞く話ですが、これから特に注意が必要な熱中症や脱水症対策としても重要なことは知っていましたか？
 実は私も最近見たニュースで知りました。年齢に関係なく、朝食抜きで活動する人は脱水症や熱中症になりやすいそうです。私たちは睡眠中にコップ1杯程度の汗をかいていると言われているので、**朝は1日の中でも脱水リスクが高くなっている状態**のため、その分を朝食に含まれる水分で補っています。**普段の食事で1日に必要な水分量の約50%を摂取しています。**子どもは身体の生理機能が十分に発達していないので、皮膚や呼吸から自然と失われる水分量が多く、汗腺の発達も未熟なため、体温調節がうまくできません。遊びに夢中になっていると、体の異変に気がつくにくさから脱水状態が進んでしまうこともあります。意識的に水分摂取が必要な子どもにとって食事は特に大事になってきます。
 そして、熱中症や脱水症対策には3度の食事が何より大切ですが、それは**食事により水分と塩分などの電解質を適時適切に摂ること**で1日を健やかに過ごせる基本ができるからです。そのため、食事を抜くことは脱水症のリスクが高まるのです。
 この先、夏本番になると暑さにより食欲が落ちることもありますが、3度の食事を食べ、水分を適度に摂りながら健康で元気に夏を乗り切りましょう。

7月の予定		
1	金	プール開き
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	体育指導（ひまわり組ばら組）
7	木	七夕
8	金	和太鼓指導（ばら組）
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	体育指導（ひまわり組ばら組）
14	木	
15	金	お泊まり会（ばら組）～16日
16	土	
17	日	
18	月	海の日
19	火	
20	水	誕生会
21	木	音楽指導（すみれ組ひまわり組ばら組）
22	金	和太鼓指導（ばら組）
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

7月の予定

1日（金）プール開き

9：15までに登園してください。
 年齢に合わせ、必要な持ち物 健康チェックカード記入の忘れがないよう、持って来て下さい。

15日（金）～16日（土）ばら組 お泊まり会

16日（土）8:30にお迎えです。
 ばら組弟・妹の土曜保育はありません。
 *15日は、職員が夜遅くまで仕事をします。
 家庭での養育にご協力いただけたら、午後からの早いお迎えに対応できる時には、お願いします。

*新型コロナウイルス感染症等 社会状況により変更があります。