



仙台ありのまま舎保育園
令和7年.7月号

梅雨入りしたのもつかの間、べたべたする湿気や気圧の変化に小さな子どもたちも少し疲れ気味の様です。保育園では体調の変化をこまめに確認し水分補給に気をつけながら遊びを楽しんでいます。からっと暑い夏の到来までもう少し。おうちでゆっくり休みながら体調を整えて過ごしていきましょうね。

今月から水遊びが始まります。安全に気をつけながら、子どもたちに思い切り夏を楽しんでもらいたいと思っています！ヽ(o´▽`o)ノ♪



(7月)

1日 身体測定
7日 七夕会
17日 避難訓練

行事予定



(8月)

5日 身体測定
21日 避難訓練
22日 お誕生日会



7月のうた

「きらきら星」

水遊びの用意について

体調や天候をみて、水遊びを行いますので、以下の物をプールバックに入れて毎日お持ちください。
・タオル ・水遊び用おむつ ・肌着 ・クロックス以外のサンダル

* 着替えが多くなります。お手数をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。



おねがい



お名前を呼んだり、お互いにお友だちの存在を認識し、優しく関わろうとする姿が見られるようになりました。それぞれ活発でにぎやかですが、良い雰囲気ですぐやかに過ごしています(*´▽`*)



・日焼け止めについて

これからさらに紫外線が厳しくなります。紫外線のケアは子どもの頃から必要です。日焼け止めは、ベビー用などの表示があるものであれば小さな子どもたちが使用しても大丈夫。ただし、保育園で職員が塗ってあげることにはできませんので、保護者の方の判断でうちで塗ってから登園してくださいね。



・熱中症に注意

厳しい暑さが続くようになる季節ですね。帽子をかぶる、水分補給をする、涼しい場所で休憩するなど、熱中症にくれぐれもご注意ください。大量に汗をかいている、頭を痛がる、ぐったりしている、嘔吐するなどの症状が見られたら、すぐに涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、体を冷やし、水分をとらせましょう。脇の下に冷たいペットボトル飲料等を挟むのも効果的です。

普段の水分補給には、麦茶や子ども用のイオン飲料、牛乳などがお勧めです。牛乳やイオン飲料は飲み過ぎは注意ですが、牛乳には三大栄養素の他にビタミンやミネラルが豊富で、血液や筋肉を作り、脱水症状に強い体を作るお手伝いをしてくれます。また、なぜ脱水予防に筋肉が必要でしょうか？それは筋肉の量が多ければ、それだけ多くの水分を体内にキープできるので、脱水症状になりにくくなるからです。血液をつくるのが必要なのは汗は血液から作られ、汗をかき過ぎると、水分だけではなく血液中のミネラルなども失われて体調不良になるからです。それから、ジュースは水分補給には向きません。糖分が高い飲み物は、体液よりも浸透圧が高いため、腸からの水分吸収が遅れることがあるため、かえって脱水症状を引き起こす可能性があるのです。これからの季節、麦茶や牛乳、イオン飲料などで上手に水分補給をして元気に過ごしていきましょうね。



お休みをお願いします

- ・37.5℃以上の熱がある
- ・前日38℃以上の発熱があった
- ・咳がひどい
- ・下痢の回数が多い（回数が少なくても水下痢の場合も）
- ・食欲がなくだるそうにしている
- ・鼻水が多く泣きやすい
- ・嘔吐している

このような場合、集団で長時間過ごすことが難しいサインです。様子を見て、早めに受診し消化の良いものを食べてゆっくり休んで体力回復に努めましょう。