



仙台ありのまま舎保育園
令和8年.6月号

天候が不安定な時季に入りましたね。寒暖差も大きく、湿度や気圧の乱れから体調も崩れやすくなります。その日の体調や様子を見ながら、室内、屋外の様々な遊びを楽しんでいきたいと思います。

雨もそのひとつ。雨を触ってみたり、水たまりを踏んでみたり、雨の中でどういう遊びが見つかるか、一緒に楽しんでみたいと考えています♪
お着替えや長靴のご協力をお願いいたします。



(6月)	行事予定	(7月)
7日 身体測定		1日 身体測定
16日 避難訓練		7日 セタ会
* 歯科検診があります		16日 避難訓練



・ 歯科検診

日程が決まり次第、お知らせいたします。
できるだけ当日に参加ください。
当日は朝食あと、しっかり歯磨きをして
登園するようお願いいたします。



うがい・手洗い

感染症対策として、うがい手洗いの必要性が
いわれていますが、うがい手洗いは、これから
気をつけなければならない食中毒を防ぐためにも
有効です。うがいは口に水を含んでブクブク
して吐き出す、次にのどをガラガラして吐き出
すの2段階で行えるよう、ご家庭でも練習して
みてくださいね。



歯の役目

歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助ける
などがあります。虫歯が多かったり歯並びが
悪かったりすると、大人になってからの顔の
形に影響してきます。歯が悪いと、頭がいた
くなったり姿勢が悪くなったり
することがあります。歯に関す
る異常の早期発見のため、園
では歯科検診を予定しています。



最近は絵の具を使用
する製作が楽しいよ
うです♪
晴れた日は園庭や戸
外遊びを元気いっば
い楽しんでいます！





・水分補給について

子どもは大人より脱水になりやすいことは広く認識されています。その理由としては

- ・体内に占める水分量が多く、少しの水分喪失でも影響を受けやすい
- ・代謝や活動量が大人より高く、水分消費が大きい
- ・のどの渇きや体調の変化を自分でうまく訴えにくい

つまり、「水筒を持たせただけ」あるいは「暑そうなときだけ飲ませる」では不十分。毎日の生活の中で失われる水分を意識しながら、定期的な水分補給の習慣をつけることが大切です。

水分は、単に「渇きを癒すためのものでは」ありません。

私たちの体では、次のような重要な働きを担っています。

- ・体温調節：汗をかいて体温を一定に保つ
- ・栄養の運搬・老廃物の排出：血液やリンパを介して体内の巡りを支える
- ・関節や筋肉、器官の正常な働き：水分不足は、だるさ・動きにくさにつながる

子どもにとって、水分補給は「体を動かす力」「健康」「成長」を支える基本といえます。特に、子どもは「のどが渇いた」と伝える前に水分が不足するすることが多いため、大人の声かけが重要な役割を担います。



正しく水分を補給できると、子どもの体は安定しやすくなります。

- ・暑い日や運動後でも疲れにくい
- ・活動のあとに体調を崩しにくい
- ・暑さや汗の不快感が減り、遊びや学びを楽しみやすい

といった変化が期待できます。

また、「水分をとる」行為を通じて、自分の体調に気づく力や体を大切にする習慣も育っていきます。



ご家庭でもお子様と水分補給について意識して過ごしてみてくださいね。

お休みをお願いします

- ・37.5℃以上の熱がある
- ・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。