



令和5年7月25日 (社福) 三宝会 宮古保育園

毎日暑い日が続きますね。子どもたちは元気いっぱいプール遊びを楽しみ、「きもちいいね〜！」と嬉しそうな声が響いています。こまめに水分補給をして、熱中症対策をしながら過ごしたいと思います。疲れも出やすい時期なのでクールダウンを心がけていますが、お家でも一日の疲れを次の日に残さないよう、十分に気をつけていきたいですね。

## 8月の保育のねらい

◎『自利利他』できることは、進んでしよう

0.1.2歳児〜友だちや保育者と、水遊びや感触遊びを楽しむ。

3歳以上児〜友だちや保育者と一緒に、夏ならではの遊びを十分に味わい楽しむ。

## 8月の食育のねらい

◎適切な食行動ができる

0.1.2歳児〜落ち着いて座って食べる。

3歳以上児〜食器を持ち、姿勢よく食べる。



- 3日(木) 誕生会
- 4日(金) 防犯教室
- 9日(水) プール納め
- 10日(木) 布団の持ち帰り日
- 13日(日) ~ 16日(水) お盆(休園)
- 24日(木) お茶会(ばなな・めろんぐみ)
- 31日(木) チャレンジクッキング(めろんぐみ)  
午後のおやつ、ピザトースト作りにチャレンジします。  
エプロン・三角巾・マスクに名前を書いて、袋に入れて8月30日(水)までに持たせてください。  
※前日に爪の点検をお願いします。



## ~お知らせ~

9月30日(土)に運動会を予定しています。雨天時は10月1日(日)に行います。9月29日(金)は、準備のため12時30分(食後)降園となります。よろしくお願いいたします。



## ~健康~

・暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。快眠のためのヒントは、

◎早寝早起きで、生活リズムを整える

◎お風呂に入ってさっぱりする

◎汗を吸いやすいパジャマを着る

◎クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

◎おなかを冷やさない

たっぷり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。



・子どもは喉が渇いたことに気づきにくいので、大人からの働きかけが大切です。喉が渇いていなくても、こまめにお茶や水を飲んで水分補給をしましょう。

スポーツ飲料は糖分の取りすぎになることがあるので、気をつけましょう。



・子どもは代謝が高く、たくさん汗をかき、あせもになりやすいです。汗をかいたら、拭いたりシャワーで流し、衣服を着替えましょう。洗った後は保湿を忘れずに行いましょう。

・『RSウイルス』や夏風邪の『ヘルパンギーナ』など、感染症が流行しています。症状は、『RSウイルス』は発熱・鼻水・咳など、『ヘルパンギーナ』は発熱・喉の痛み・口の中の水ぶくれなどです。症状が見られたら、早めの受診をお願いします。



## 8月生まれのおともだち



- |         |         |
|---------|---------|
| いとなちゃん  | 5日(1歳)  |
| みつきちちゃん | 1日(2歳)  |
| ひまりちゃん  | 28日(6歳) |
| はるくん    | 31日(6歳) |