

7月の園だより



令和 4年 6月30日
社会福祉法人 まほろば
湊 こども園

例年より早い梅雨明けとなりました。毎日厳しい暑さが続く中、子どもたちは園庭で遊んだ後の手洗いや足洗いの水の心地良さを感じています。そして今年は3年ぶりのプール遊びをおこないます。安全に楽しく遊んでいきたいと思います。また、今月ぶどう組はデイキャンプを予定しています。クラスではまだかまだかと当日を楽しみに、どんな内容にするのか話題を広げているようで、子どもたちの期待は膨らんでいます。友達と協力しあいながら活動する楽しさや充実感を持つ機会にしていきたいと思っています。

1日の夏まつりは、今年度も子どものみの行事となります。七夕飾りも5日から予定していますので、短冊へ願い事を書いて飾ってくださいね。今月もよろしくお願いいたします。

園 長

7月の行事予定			16	土	デイキャンプ（5歳児）
1	金	夏まつり	17	日	
2	土		18	月	海の日（休園）
3	日		19	火	
4	月	清掃デー 避難訓練 身体測定（～8日）	20	水	体育教室 園庭開放
5	火	シャワー・水遊び・プール遊び開始	21	木	
6	水	体育教室	22	金	
7	木	七夕	23	土	
8	金		24	日	
9	土		25	月	
10	日		26	火	
11	月		27	水	
12	火		28	木	
13	水		29	金	
14	木		30	土	
15	金		31	日	



<8月の主な行事予定> 12日（金）～15日（月）夏期合同保育



お知らせとお願い

- ◎ 1日（金）夏まつり…園児のみ対象でクラスごとに楽しみます。（0・1歳児は4日に遊ぶ予定です）
服装は自由で甚平の着用も可能ですが、子どもたちが自分で着脱できるもの、汚れても大丈夫なものにしてください。
 - ◎ 5日（火）に短冊を持ち帰りますので、お家で願い事を書いて、6日（水）の帰日から7日（木）にサンルームにある笹に飾ってください。
 - ◎ 7月5日（火）～8月30日（土）の間、シャワー・水遊び（プール遊び）を取り入れます。
連絡ノートへの体温・症状記入に加え、シャワー・水遊び（プール）の有無も毎日していただきますのでご協力をお願いします。詳しくは、以前お渡ししましたプリントをご覧ください。
 - ◎ 16日（土）デイキャンプ（5歳児）…雨天決行（災害等で中止の場合は22日（金）に行います）
当日は、クッキングやスイカ割り、キャンプファイヤーなどをして楽しむ予定です。
詳しい内容は、後日プリントをお渡ししますので確認をお願いします。
- *0～4歳児は平常保育ですが、お仕事が休みの方は家庭保育のご協力をお願いします。



<熱中症に気をつけましょう>

梅雨に入って気温が20度代でも湿度が高い日が続いていたり、梅雨も早々に明け、気温の高い日が続いていたりします。熱中症の危険性を示す『暑さ指数』は、気温・湿度・輻射熱（日差し等）から考えて出されています。

暑さ指数は『危険』『嚴重警戒』『警戒』『注意』『ほぼ安全』の5段階にわかれています。

園でも生活や運動の目安にするために、玄関のところに暑さ指数計を出しています。

水分補給（塩分も）だけでなく、暑さをさけて休息することも大切です。

気をつけて熱中症の予防をしましょう。



<水分補給をしよう！>

☆ 水分補給はこまめにしましょう

子どもは大人に比べて身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が大切です。起床時、運動後、入浴後、汗をかいた時などが水分補給のタイミングなのでこまめに水分を摂取しましょう。

☆ 体を冷やしてくれる食べ物

きゅうり、トマト、なす、レタスなどの夏野菜には、体の余分な熱をとってくれたり、汗によって失われるミネラルやビタミンを多く含むものがあります。

☆ 適した飲み物

○麦茶

ミネラルを含んでいます。予防として飲むのに適しています。

○水

ミネラルは含まれていないので、汗をかいていない普段の水分補給に適しています。

○スポーツ飲料

ミネラルを多く含むので、汗をかいた時に適していますが、糖質を多く含むので飲み過ぎには注意が必要です。



体を冷やしてくれる食材や適した飲み物をうまく利用し、暑い夏を乗り切りましょう！