

8月の園だより



令和 7年 7月31日
社会福祉法人 まほろば
湊 こども園

そろそろきこえるはずなのに・・・と感じながら、夏まつり、デイキャンプと、夏の恒例行事を終えた次の日、やっと園庭でセミの鳴き声をきくことができました。今年はセミにとっても厳しい夏ようです。軽装で動きやすい時期なのに、気温の高さで戸外遊びができない日々が続いています。室内でものびのびと過ごせる環境、身体を動かして遊ぶ工夫をして、ストレスなく生活できるようにしていきたいと思います。また、室内外の気温差で体調を崩しやすくなります。食事、睡眠を十分に摂って疲れにくい体作りをして9月、10月に予定している運動会を楽しみに、この夏を乗り越えましょうね。

7/22の引き渡し訓練では、お迎え時の忙しい時間帯に、引き渡し用紙の記入、身分証明書の提示などのご協力をいただきましてありがとうございました。

園 長

8月の行事予定			16	土	夏期合同保育
1	金	身体測定（～7日）	17	日	
2	土		18	月	ごみ減量出前講座（3～5歳児）
3	日		19	火	
4	月	清掃デー	20	水	
5	火		21	木	体育教室
6	水		22	金	
7	木	体育教室	23	土	
8	金		24	日	
9	土		25	月	
10	日		26	火	
11	月	山の日	27	水	保育参加 避難訓練
12	火	夏期合同保育	28	木	体育教室
13	水	夏期合同保育	29	金	
14	木	夏期合同保育	30	土	シャワー終了
15	金	夏期合同保育 避難訓練	31	日	



<9月の主な行事予定> 10日（水）敬老の日のつどい（在園児の参加希望の祖父母の方と交流、後日お知らせを配布します）

27日（土）運動会【0～2歳児】（3～5歳児の方は家庭保育のご協力をお願いします）…予行24日（水）



お知らせとお願い

- ◎ 厳しい暑さが続く夏場は、活動と休息のバランスが必要です。園ではゆったりと過ごす時間をとっています。お盆や夏休みなどでお仕事がお休みの時は、家族とゆっくり過ごせるよう、家庭保育のご協力をお願いします。
- ◎ 18日（月）は3～5歳児を対象にごみ減量出前講座があります。ごみの分別について、映像やごみの模型を使った分別体験、参加型のクイズを通じて楽しくごみのことを学びます。堺市環境マスコットキャラクター『ムーやん』も参加してくれます。
- ◎ 9月10日（水）敬老の日のつどい…園児のおじいちゃん・おばあちゃんを招待し、子どもたちと一緒に遊び、楽しいひと時を過ごしていただきたいと思います。詳しくは、後日お渡しする参加申し込みのプリントをご確認ください。参加希望の締め切りは8月22日（金）の予定です。

<お願い>

車で送迎の方は、最徐行運転をし、事故にならないように気をつけてください。

車は駐車場に止めてください。出入りは園による一方通行を決めています。

(近隣の方の迷惑になるため、園の前には車を止めないでください。)

送迎時混み合いますので、素早く交代していただきますようご協力ください。

園舎内や園庭で遊ばないようにお願いします。

満車の時は園舎側に寄せて止め、しばらくお待ちください。

あそばないでください



保健だより

<8月7日 ハナの日>



鼻は空気を吸い込んだり、においを感知したりする機能をもっています。

鼻水はどうして出るの？

① 温度・湿度を調節する

冷たい空気を吸うと、それを感知して鼻水を出し、湿度を高くし、体温に近い温度にしようとします。

② 外界からの異物を外に出そうとする

風邪や花粉がとんでいる時には、体に侵入したウイルスや花粉を追い出そうとして鼻水が出ます。くしゃみや咳も同様に、ウイルスから体を守る、花粉を体の外に出す防御反応なのです。

鼻水が出ている時は、片方の鼻を押さえて優しくかみましょう。

鼻がつまっている時は、お風呂の直後などに鼻をかむと固まった鼻水がとれやすいです。



食育だより

<ペットボトル症候群に気をつけよう！>

ペットボトル症候群とは、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により高血糖になることです。清涼飲料水には吸収されやすい糖が大量に含まれており、飲むと高血糖になります。高血糖は、喉の乾きを引き起こし、さらに清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環を引き起こします。高血糖状態が続くと、吐き気や嘔吐、食欲不振などの症状が現れて危険です。ペットボトル症候群にならないための対策がいくつかあるので紹介します！

① 清涼飲料水を水の代わりにしない

日常的に飲むものは水やお茶にしましょう。

② 水を持ち歩く

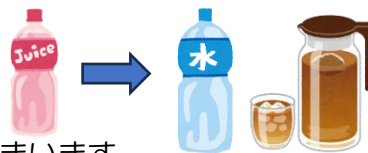
暑い夏は特に、自動販売機につい手を伸ばしてしまいます。
普段から水筒を持ち歩きましょう。

③ スポーツドリンクは2～3倍に薄めましょう

糖の大量摂取を防止することと、腸からの塩分や水分の吸収も良くなります。

④ 清涼飲料水を飲む時は冷やしすぎない

冷やしすぎると、甘さを感じにくくなるので、飲む量が増えます。



この4つ以外にも、常備しないなどの対策はあります。

ペットボトル症候群に気をつけて水分補給をし、暑い夏を乗り切りましょう！