



# ひのでたより

ひので保育園

令和6年8月1日

梅雨も明け、セミの声もたくさん聞こえるようになり本格的な夏がやってきました。子ども達は暑さに負けず夏の遊びを思い切り楽しんでいます。まだまだ続く暑い夏、夏にしか出来ない遊びをたくさん取り入れて楽しんでいきたいと思ひます。



## 水遊び楽しんでいます！



<ひよこ組>

お椀の中の水をちょんちょん



<こいす組>

ペットボトルを逆さまにしたら、たくさん水が出てきたよ



<うさぎ組>

ワニさん歩き、上手でしょう！



<こあら組>

顔に水がかけれたよ



<こぐま組>

泡がおひげになっちゃった



<こじか組>

大きいプール、気持ちいいな

### <お知らせ>

※8月26日(月)は、保育料・給食費などの口座振替となっております。

※「ひのでっ子あつまれ」異年齢交流会お待ちしております。

8月2日(金)・小1,2,3年生      8月21日(水)・小4,5,6年生

## ☆熱中症を防ぎましょう☆

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

### 〇暑さを避ける、身を守る

#### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



#### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### 〇からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### 〇こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

## ☆夏バテしない体作り☆

### <夏バテの主な原因>

- ・睡眠不足      ・室内外の気温差      ・水分・ミネラル不足      ・栄養不足

### <夏バテをしない体作り・4つのポイント！>

#### 1.良質な睡眠をしっかり取る

睡眠がしっかり取れていないと、疲れが溜まりやすく、吐き気や頭痛につながることも考えられます。特に子どもは寝ている間に成長ホルモンが分泌されるので、しっかりと睡眠を取ることで毎日の疲れをリセットさせましょう



#### 2.エアコンの設定を適切な温度へ

外と室内の温度差が大きいと自律神経が乱れる為、室内が冷えすぎないようにしましょう

#### 3.水分をしっかり撮る

汗をかくと水分だけでなくミネラルも失います。水分補給はミネラルが豊富に含まれている麦茶もおすすめです

#### 4.栄養バランスの良い食事を心掛ける

- ・夏野菜：旬の野菜は栄養価が高く、効率的に栄養を摂取することができます
- ・豚肉：疲労回復に役立つたんぱく源であり、ビタミンB1も豊富
- ・梅干しや酢の物：クエン酸が乳酸を分解し、疲労回復に期待ができます