



ひのてだより

ひのて保育園



令和8年

月



梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。雨が上がるといろんな虫の声が聞こえてきます。子どもたちは元気に走り出し『先生！虫見つけたよ！』とかわいらしい声が響き、ようやく楽しい夏が近づいてきたようです。《アリとキリギリス》のアリさんたちもせっせとごはんを集めているのかな??季節の移り変わりを感じながら、元気いっぱいに過ごしている子どもたち。

今月もこの季節ならではの楽しみに触れながら過ごしていきたいと思います。



～ 生活発表会 ☆ あいごうございました ～

緊張しながらもワクワクした表情で舞台に立つ子どもたち。
温かい拍手や応援の中、子どもたちは大きな自信に繋がりました!



☆ おしらせ ☆

* 《のべおか 七夕まつり》 7/4(土)～7/12(日) 今年も飾っています☆ぜひ行ってみてください♪



～ 暑さに負けない！からだを作ろう ～

梅雨が明けると暑さも厳しさも増します。暑さに負けないからだを日頃から作っていきましょう。

* 毎日朝ごはん



朝ごはんはバランスよくしっかり食べましょう。
ごはんやパンの他に、みそ汁やスープ、おかずを
プラスできるといいですね。

* 運動をして汗をかく

汗は蒸発する時にからだの熱を奪ってくれます。
どんなに運動しても体温があがりすぎないのは
汗のおかげです。

* 冷やしすぎに注意

暑い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとって
しまいますが、お腹が冷えると胃腸が弱って、腹痛や
下痢を起こしやすくなります。

飲み物は時々常温のものをとるなどの工夫をしましょう。

* しっかり睡眠

睡眠をしっかりとり、からだの疲れをとりましょう。
睡眠不足は熱中症の原因にもなります。
早寝・早起きを心がけましょう。



からだの冷えも防ぎます

暑い日こそ肌着が大活躍！

肌着を着ると、からだから出た汗や皮脂を吸ってくれます。

そのおかげで…

- ◎体温を上手に調整できる
- ◎肌を清潔に保てる
- ◎においや黄ばみを防げる



役割もしてくれます。夏にも肌着はおすすめです！



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。

夏の外出時には必ず紫外線対策をして出かけましょう。

- * 日ざしの強い日は外あそびを避ける
- * つばの広い帽子をかぶる
- * 日焼け止めをぬる
- * 長時間、日なたにいない
- 外出する時は日陰で休憩する



あせも

汗を分泌するところがつまって炎症が起こった状態です。
汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

赤い部分があせもが
できやすい場所です



Point

シャワーなどで汗をよく洗い流したり、ぬらしたタオルで汗を拭きとって
ケアをしましょう。

とびひ

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん
(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いので、ひどくかゆいため、かいた
手で体の他の部分を触ると、そこにも湿しんが広がります。



Point

シャワーをして、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広が
ったり、周りに感染を防ぐためにガーゼで保護した方がい
い場合もあります。皮膚科や小児科を受診しましょう。

水ぶくれやただれをかきむしると…
あっという間に全身にとびひする

虫刺され

小さな子どもが蚊に刺されると大きくはれてしまったり、水ぶくれができる
ことがあります。かき壊さないよう、早めに手当てをしましょう。

手当てのやり方

1 刺されたところを水
で洗い流します。



2 かゆみ止めを塗った
り、ぬらしたタオル
やハンカチで包んだ
保冷剤などを当てた
りして、かゆみをや
わらげます。



肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科
や皮膚科を早めに受診しましょう