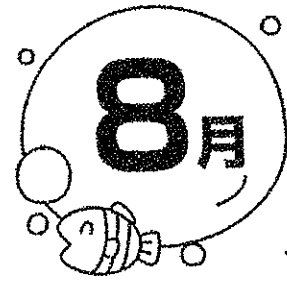
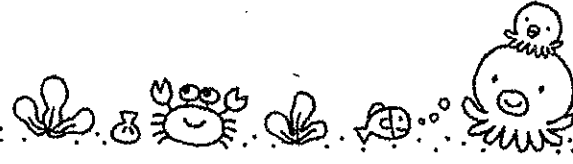


令和4年度

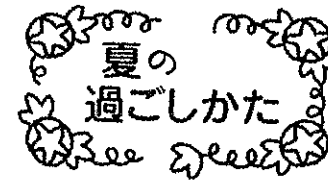


園だより



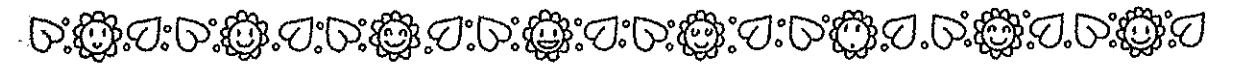
洛北幼稚園

TEL 075-491-0457
FAX 075-491-0480
一時保育 075-491-0470



真夏の暑さやCOVID-19感染症の影響で冷房の交かいた場所に長時間ひきこもりがちになりますが、気温差の大きな環境下では身体は川尻が難しく、自律神経が乱れ、かえって身体の不調(身体のたるさ、疲れやすいなど)が走りやすくなります。

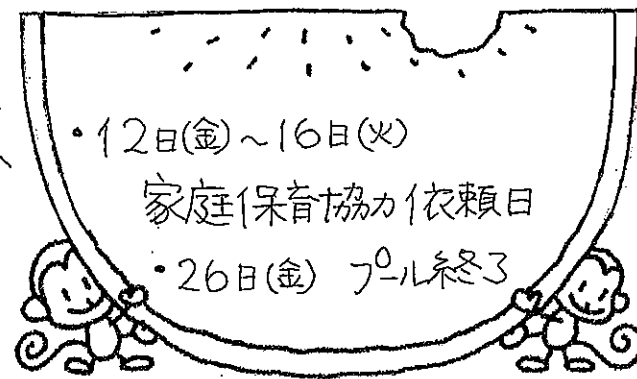
涼しい所ばかりで汗をかかない生活をしていると、汗を出す汗腺の機能が衰えていきます。機能が低下した汗腺から出るのは、塩分などを多く含む「悪い汗」。べとべとして不快だけでなく、急な気温上昇に対応できず、熱中症の危険性もあります。外へ出て身体を動かして、適度な汗をかくと共に身体も気持ちも開放していきましょう！



園庭に水をまくと、水遊びをしたい子ども達が集まってきて、「わぁ」「きゃぁ」と大喜びしている毎日です。夏本番を迎え、園では水遊びやプール遊びが始まりました。プールでは、気持ちよさそうに大はしゃぎしているズカ兄さんの声が聞かれます。孚い兄さんは、目をキラキラとさせながら、豪快に身体や地面に水を流したり、玩具を使って水の出し入れを夢中で楽しむ姿が見られます。まだまだ暑い日が続きますが、夏ならではの水・泥・氷などの感触に思いきり触れ、楽しんでいきたいと思ひます。



8月 行事予定



- こりすりす
 - 夏の水遊びや感触遊びを楽しむ
 - 身体を使って水や感触遊びを存分に楽しむ
- うさぎ
 - 心身を開放させていろいろな夏の遊びを楽しむ
 - 思いきり遊んだ後はゆっくり休養をとりながら、夏の暑さに負けずに過ごす
- ちゅうりっぷ
 - 夏ならではの遊びを友だちや保育者と楽しむ
- たんぽぽ
 - 約束事を意識しながら、夏の遊びを友だちと思いきり楽しむ
- ひまわり
 - 様々な活動に意欲的に取り組む中で、友だちとの関わりを深めていく
 - 夏ならではの遊びを存分に楽しむ
- 給食室
 - 「冷たい物の摂りすぎ」に気をつけよう

熱中症に気をつけよう！！

- 外に出る時は必ず帽子をかぶろう
- 日中の外出は時間を決めて短時間にする
- 日陰の涼しい場所を選ぶ

☀️ こんな症状があれば熱中症を疑おう！

- ④ めまい、立ちくらみ、こむら返り、気分が悪い、手足のしびれ、汗が止まらない、ボーとする
- ⑤ 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感、意識が何となくおかしい
- ⑥ 意識がない、けいれん、身体が熱い、まっすぐ歩けない、呼びかけに対し返事がおかしい

汗をかくと、水分にカロエ、身体を整える栄養素も排出されるため、体力を消耗します。外気の暑さに負けない健康な生活を送るためには...

- 栄養バランスのとれた食事
- 早寝・早起き
- 適度な運動
- こまめな水分補給



☆ 水分の上手な補給を ☆

- こまめに水分補給をする (のどが乾きはすでに脱水が始まっています)
- 水や麦茶を選ぼう
- ジュースやスポーツドリンクはおやつ時に！ (糖分のとりすぎで空腹を感じにくく夏バテの原因に)
- 冷たい物には注意 (胃や腸の動きを悪くし、下痢の原因に)