



## 暑中お見舞い申し上げます

暑い暑い夏が、やってきました。  
いっぱい食べて、たくさん運動して、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思えます。



### 子どもの熱中症予防

子どもは、大人よりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行って、楽しい夏を元気に過ごせるようにしていきたいと思えます。

◎こまめに水分補給……子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。

◎日差しや暑さをやわらげる……外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。

◎室内でも油断しない……熱中症は室外だけでなく、室内でも発生します。日差しのない室内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。

◎おとながしっかり見守る……子どもは遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲の大人が顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

◎日頃から外遊びをして暑さに慣れさせましょう……本格的に暑くなる前から外で体を動かしていると、汗をかくことで体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります。(暑熱順化)

熱中症対策はその場だけではなく、日頃から外遊びをするなど、体力づくりを行い、暑い時には汗をかく体質をつくっておくことも大切です。

**生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう**



・暑い時期を快適に過ごし、一人ひとりが機嫌よく過ごすようにする。  
・水の感触を楽しみながら、保育者と一緒にあそぶ。



・暑い夏を快適に過ごせるようにしながら、一人ひとりの言葉にならない思いや甘えを受け止め、安心して過ごせるようにする。  
・全身を使って、プールあそびや水・泥あそびを楽しむ。



・保育教諭に見守られながら、身の回りの事を自分でやってみようとし、できたことを喜ぶ。  
・保育教諭や友だちと、夏ならではのあそびを存分に楽しむ。



【3歳児】・夏の生活の仕方を知り、自分からしようとする。  
・保育者や友だちと一緒に、夏ならではのあそびを十分に楽しむ。

にじ

【4歳児】・夏の生活やあそびに必要な身の回りのことを自らすすんで行う。  
・夏の遊びを通して、工夫したり試したりすることを楽しむ。



ほし

【5歳児】・夏の生活の過ごし方がわかり、健康に過ごそうとする。  
・友だちや異年齢の友だちとかかわりあいながら、夏ならではのあそびを楽しむ。



## 行事予定



| 月             | 火  | 水                    | 木                         | 金         | 土                    |
|---------------|----|----------------------|---------------------------|-----------|----------------------|
|               | 1  | 2 ★                  | 3                         | 4 ★       | 5                    |
| 7 ★           | 8  | 9 ★<br>たんぽぽ組<br>身体測定 | 10<br>避難訓練<br>にじ組<br>身体測定 | 11<br>山の日 | 12                   |
| 14            | 15 | 16 ★                 | 17<br>ほし組・れんげ組<br>身体測定    | 18<br>誕生会 | 20                   |
| 21 ★          | 22 | 23 ★                 | 24<br>つくし組<br>身体測定        | 25 ★      | 26<br>第4土曜日<br>15:00 |
| 28 ★<br>フール納め | 29 | 30                   | 31                        |           |                      |

★はフールあそびです。フールバッグの準備をお願いいたします。