

# つくしんぼだより 8月号

平成30年7月25日  
石原かがやきこども園  
体調不良児保育担当 鈴木：青木



猛暑が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、長期休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。



## よい歯の園児受賞者表彰（年長児対象）

6月14日歯科健診の際、よい歯の選出をしていただきました。  
高崎市歯科医師会よりよい歯の表彰がありました。

よい歯の園児代表 荒井 サミー君 ・ 佐野 美蘭ちゃん  
準代表 吉野 友貴君・ 杉村 妃依ちゃん ・ 谷口咲那ちゃん

みんなピカピカで、きれいな歯でした。これからきれいな歯を維持できるようにしましょう。保護者の皆様には『仕上げ磨き』も宜しくお願いたします。

## 夏のお出かけ

ご家族で旅行やレジャーに出かける機会の多いこの季節。子ども達の体調には十分気を配りたいものです。子ども達は大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。また、この時期「車の中に子どもを放置する」ことによる事故が多くみられます。たとえ2～3分であっても、絶対にしないようにしてください。ご家族でのお出かけは、子ども達にとっても、きっと楽しい思い出になると思います。



## 水分の摂り方に気をつけましょう

体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- ②飲み物は冷やしすぎない。
- ③一度に大量に飲まない。
- ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

## 夏を乗り切るために

今年は梅雨明けも早く、猛暑が続いています。園では、暑さ対策として、外遊びは無理をせず短時間にし、水分をとる。プール遊びは日陰で思いっきり遊ぶ。水分をまめにとり、午後は布団に入り体を休めるなどしています。

今年は、猛暑のせいか、腹痛や、寒気、だるさなど不調を伝えてくる子どもが増えていきます。暑くてなかなか食事が進まなくなったり、さっぱりした食べ物を好む時期ですが、朝食をしっかり摂る事で朝から元気に活動が出来ます。朝食を食べないで登園することのないようにしましょう。いつもより食事の量が少ないや寝つきが悪かった、お腹を痛がる、ぐずるなどいつもと違う様子が見られたときは朝の登園時に担任または職員に様子を伝えてください。情報を共有することで体調の変化などに早めに気づき対応していきたいと思ひます。また、食事が摂れない、元気がない時は無理をせず、お家でゆっくり休みましょう。



## 夏バテの原因

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物が多くなり食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。猛暑ですが、工夫をして乗り切りましょう。