8月 ひかりだより

Vol. ２０３　院内保育所　ひかり

《今月のねらい》

◆保育士や友達と一緒に水遊び等夏の遊びを楽しむ。

◆暑さの為、体調を崩しやすいので水分補給や休息を十分に摂り夏バテしないように元気に健康で過ごせるようにする。

前月は、絵の具を使ってぬたくり遊びや色水遊び・シャボン玉など色々な水遊びを楽しんでいた子ども達。8 月も、暑さに負けず、水遊びや色々な夏の遊びをしながら元気いっぱい楽しんでいきたいと思っています。

今月も、暑さ対策に心掛けこまめに水分補給や休息を十分に摂り熱中症予防をして元気に過ごしていきたいと思います。お家の方でも熱中症には、十分気を付けてあげて下さい。

七夕の集いの様子

七夕飾りの前で、歌を歌ったりパネルシアターを見たりして楽しく過ごしました。

夏の壁面製作

素敵な子ども達の夏作品が出来ました。

室内遊び

色々な夏の遊び

～８月の行事予定～

１日　（金）　身体測定

６日　（水）　避難訓練（火災）

１５日　（金）　避難訓練（地震）

２２日　（金）　誕生日会

※毎週土曜日　布団持ち帰り

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後３か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオ

こまめに水分補給や休息を摂って熱中症予防に気を付けて！