保護者各位

えんだより

真岡あおぞら保育園

令和７年５月２３日

かえるの元気な鳴き声が聞こえだすと、いよいよ梅雨の季節がやってきます。室内で過ごすことが多くなりますが、静かな中で雨音を聞いて楽しんだり、マット運動などで体を動かしたり、製作活動に励んだり、この時期ならではの活動を充実させていきたいと思います。

湿度が高く、気温の差が激しいこの時期、体調を崩しやすいです。手洗いうがいを丁寧にし、上着で気温の差に対応しながら配慮していきたいと思います。

６月の行事予定

５日(木)　スイミング（うみ・そら）

１０日(火)　身体測定

１１日(水)　お誕生会

１２日(木)　防犯教室まもる号

１９日(木)　スイミング（うみ・そら）

２０日(金)　避難訓練

２６日(木)　歯科検診

衣類の補充をしましょう

これからの季節を快適に過ごすために、薄手のロン T や半袖を多めにお持ちください。気温が低い日は上着を持参してください。

●前日持ち帰った枚数を、次の日補充してください。

●すべての衣服に記名し、サイズ確認をしてください。

《水分補給》

適切な水分補給

脱水症状や熱中症を防ぐためには、「のどが渇いた」という前に水分補給をすることが大切です。

人の『汗腺』の数は生まれた時から変わりません。つまりは子どもは、体は小さくても大人と同じ数の汗腺があるため、汗っかきなのです。

水分補給に適しているのは、水か麦茶です。

夏はミネラルが入っている麦茶が最適です。

保育園の水分補給

保育園では、『朝の会』と『給食』と『午後のおやつ』時に、担任がしっかり飲んだかどうかを確認できるよう、コップで全員水分補給をしています。その他に、乳児クラスは散歩後にコップで、幼児クラスは活動の都度、水筒で水分補給をしています。そのため、水筒の残量が多くても心配いりません。コップで最低トータル 500ml 程度飲んでますし、補充している場合も多いです。