



おたより



令和6年度
立場らびと保育園

毎日暑い日が続いていますね。
皆さん体調はいかがでしょう。
まだまだこの暑さは続きます。熱中症に気を付け
ながら元気に夏を乗り切りましょう。
園では子ども一人ひとりの体調をよく見ながら、
暑い夏も楽しくすごしていきたいと思っています。



今月の よてい

22(木) おたのしみ会
28(水) 姉妹園なつまつり
(そらぐみ参加)

★保育参加(そらぐみ)



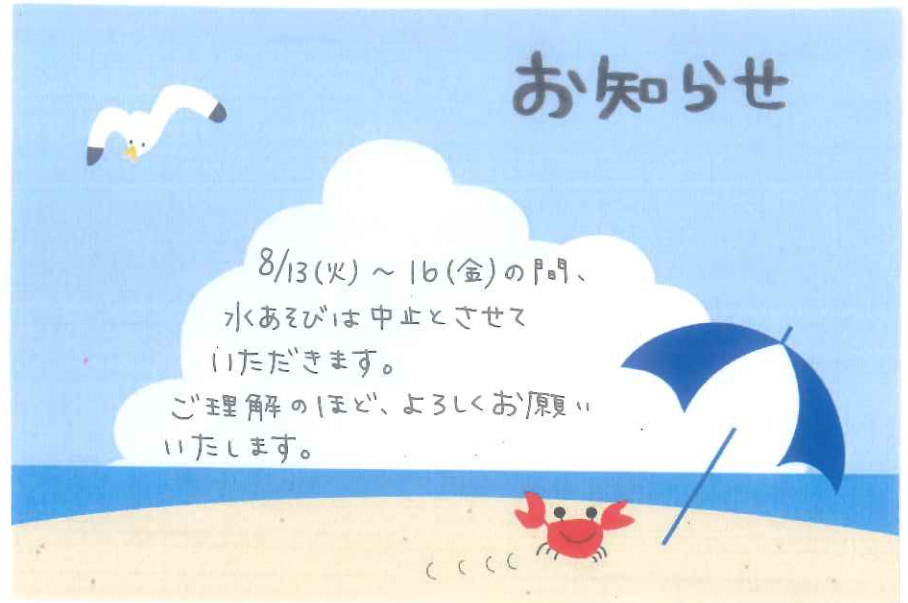
厳しい暑さが続いています。

毎日暑さが厳しく、戸外活動が難しい
日が続いています。
立場らびと保育園では、毎日環境省の
暑さ指数を参考に戸外活動実施の判断を
しています。
特に乳幼児は熱中症のリスクが高いため、
慎重に判断をしています。
室内でも楽しくすごせるよう、
対応をばじめ工夫しています。
お子様の命を守るため、
ご理解いただけると幸いです。



お知らせ

8/13(火)～16(金)の間、
水あそびは中止とさせて
いただきます。
ご理解のほど、よろしくお願い
いたします。



夏バテを予防して、元気に夏をすごそう!

- ① 生活リズムを整えましょう。
朝に太陽の光を浴びましょう。自律神経のバランスが整います。
- ② 冷房で体を冷やさないようにしましょう。
室内外の激しい温度差は自律神経のバランスの乱れを引き起こします。
- ③ 湯船に浸かりましょう。
40度くらいのお湯で10分ほど入浴。
- ④ 睡眠をしっかりととりましょう。
規則正しい十分な睡眠が大切です。
- ⑤ 適度な運動を心がけましょう。
テレビを見ながら軽いストレッチなど、できることをコツコツと。
- ⑥ こまめに水分補給。
のどの渇きを感じる前からこまめに水分をとりましょう。
- ⑦ バランスよく食べましょう。
ビタミンB1、ビタミンC、たんぱく質は夏バテに効果的です。

