８月米田こども園だより

令和７年７月３１日
高砂市立米田こども園

朝から園庭はセミの大合唱です。真夏の到来を子ども達と感じているところです。猛暑日が続き、思い切り園庭で遊ぶことがなかなか難しい日もありますが、子ども達と一緒に、室内でもできる夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。
また、本格的な夏を迎え、室温管理、衣服の調整、汗の始末、水分補給など十分配慮し、健康で安全な保育に努めたいと思います。

●冷たい物は食べすぎないように
暑い夏なので、食事の際はどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たい物はとても美味しいのですが、冷たい物を食べすぎてしまうと、内臓が冷え、内臓がうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にもつながります。冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。

●水分補給はこまめに行いましょう
大人に比べると、子どもの身体の水分量は多く、乳幼児は体の８０％を水分で占めています。運動しなくても汗や呼吸によって水分は失われます。こまめな水分補給がとても大切です。『お外へ行く前に水分補給をする』『一度にたくさん水分をとるのではなく、こまめに水分補給をすること』『ジュースではなくお茶か水で水分補給をする』など、汗をかく前に水分補給をしましょう。

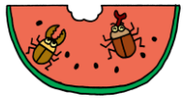
●夏風邪に気をつけましょう
夏風邪は、梅雨明けから夏にかけて流行するウィルス感染症のことです。夏風邪のウィルスは高温多湿を好み、感染力が強いのが特徴です。夏風邪をひかないようにするためにはウィルスの侵入を防ぐことです。手洗い・うがいをしっかりすることや、部屋の温度や湿度に気をつけるなど風邪の予防に心がけましょう。

●年々暑さが増し、熱中症による救急搬送がふえる８月。
予防策として・・・

■昼間に外に出る際は、帽子をかぶせる
■長時間炎天下で遊ばせない
■こまめに日陰で休憩をとり、水分補給をする
■汗を吸う素材など、風通しの良い服装にする

＜今月の保育のねらい＞

今月のテーマ　なつをたのしくすごそう！



０、１歳児
〇保育者や友達と一緒に夏の遊びを楽しむ。
２歳児
〇保育者や友達と一緒に夏ならではの遊びを十分に楽しむ。
３歳児
〇保育者や友達と夏の遊びを十分に楽しむ。
４歳児
〇夏ならではの様々な遊びを存分に楽しみ、水の感触や心地よさを味わう。
５歳児
〇夏の遊びを十分に楽しみ、自分なりに挑戦する楽しさや満足感を味わう。

高砂すこやかアップカレンダー

８月　テレビ・ゲームのじかんをきめよう

一日のうちで、テレビを見たりゲームをしたりする時間を家族みんなで決めましょう。

〈子ども達とのやくそく〉

〇自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。
〇止まっている車のすぐ前や後ろを横切りません。飛び出さないようにしましょう。また、線路では絶対に遊びません。
〇テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は決め、目を大切にしましょう。
〇人気のない所を一人で歩きません。

「いかのおすし」　～５つの約束～　しっかり覚えて自分を守ろう！

いか…知らない人について**いか**ない。
の…声をかけられても、車に**の**らない。
お…**お**おきな声を出して助けを呼ぶ。
す…安全なところまで**す**ぐに逃げる。
し…すぐにおうちの人に**し**らせる。

＜今後の予定＞

９月　５日（金）昔あそび　（５歳児）
９月１０日（水）ポストカード投函
９月１２日（金）おはなし会（３．４．５歳児）
９月１９日（金）オープンスクール
９月２６日（金）人権教室　（５歳児）

＜予定事項＞

日	曜	内　容	連絡事項
1	金	保健衛生の日	爪、ハンカチなどを確認します。 ★ご飯はいりません。
2	土		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		
１１	月	山の日	
１２	火		
１３	水		簡易給食
１４	木		簡易給食
１５	金		簡易給食
１６	土		
１８	月		
１９	火		
２０	水		
２１	木	避難訓練	
２２	金		
２３	土		
２５	月		
２６	火		
２７	水	登園日 （身長体重測定） 縁日ごっこ	**１号認定児は１１時降園です。**
２８	木	登園日 （誕生会） 縁日ごっこ	**１号認定児は１１時降園です。** ★ご飯はいりません。
２９	金		
３０	土		