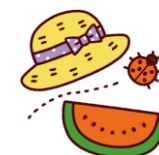




8月米田こども園だより



令和8年7月31日
高砂市立米田こども園

＜今月の保育のねらい＞



園庭からセミの声がたくさん聞こえるようになり、真夏の訪れを感じています。今年の夏も気温が非常に高くなっています。外に出て遊べる時間は少ないですが、室内でもできる夏ならではの遊びをこどもたちと一緒に楽しみたいと思います。こまめに水分補給をしたり、衣服の調節をしたりなど、熱中症対策を十分にしながら保育に取り組んでいきます。



●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、内臓が冷えて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、飲み過ぎには気を付けましょう。

●水分補給はこまめに行いましょう

大人に比べると、こ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。一度にたくさん飲むのではなく、外に行く前や汗をかく前など、こまめな水分補給がとても大切です。また、ジュースではなくお茶か水を飲むようにしましょう。

●夏風邪に気を付けましょう

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・うがいをしっかりとすることや、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



今月のテーマ なつをたのしくすごそう！



0、1歳児

○保育者や友達と一緒に夏の遊びを楽しむ。

2歳児

○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

○保育者や友達と夏の遊びの楽しさを味わう。

4歳児

○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

○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。

＜こどもたちとのやくそく＞

○自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

○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。

○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。

○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知らせる。

～朝ごはんて暑さに負けない体づくり～

暑さで体調を崩しやすい時期です。朝ごはんは、一日の活動に欠かせない大切なエネルギーになります。毎日しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。



＜予定事項＞

日	曜	内 容	連絡事項
1	土		
3	月	保健衛生の日	爪は短く切っておきましょう。
4	火		
5	水		
6	木		
7	金		
8	土		
10	月		
11	火	山の日	
12	水		
13	木		
14	金		簡易給食
15	土		簡易給食
17	月		
18	火		
19	水		★ご飯はいりません。
20	木		
21	金	避難訓練	
22	土		
24	月		
25	火		
26	水	身長体重測定(0～2歳児)	
27	木	登園日 身長体重測定(3～5歳児)	1号認定児は11時降園です。
28	金	登園日 (誕生会)	1号認定児は11時降園です。 ★ご飯はいりません。
29	土		
31	月		

