8月

ほけんだより

キ３園　第 45 号
令和８年８月
キッドワールドサード保育園

暑い日が続いています。子ども達は、水遊び、プール遊びを楽しんでいます。0～2歳児の子どもは体温調節がまだ未熟な為、暑さの影響を受けやすい時期です。園では一人ひとりの体調や機嫌に気を配りながら、こまめな水分補給や休息を取り入れ、無理なく過ごせるようにしています。ご家庭でも十分な睡眠と朝食を心がけ体調の変化に気を配りながら、元気に夏を楽しみましょう。

楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！　楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

1. 毎日おふろに入り、洗髪する
2. つめは短く切る
3. 耳鼻科で耳掃除をする
4. 朝ごはんをしっかり食べる
5. たっぷり眠る

※とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ　正しい水分補給はどっち？

1. 飲み方は？
   - Ⓐ 1回にたくさん飲む
   - Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む
2. 飲むなら？
   - Ⓐ 炭酸飲料やジュース
   - Ⓑ 水や麦茶
3. いつ飲む？
   - Ⓐ のどが渇いたら飲む
   - Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が声かけして飲ませるようにしましょう。



外出時には、帽子をかぶりましょう。

飛んでけ！夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質
エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA
ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB_1
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水
甘みのない物のほか、激しい運動の後は、子ども用イオン飲料がお勧め

・睡眠を十分とり、栄養のある物を取りましょう。飲み物は、水や麦茶をこまめに、喉が乾く前に大人が飲ませるようにしましょう。年々暑くなっています。保護者の皆さんも熱中症にならないように気をつけましょう。