こども園親子ひろば　**うさぎっこ**

３５５

令和６．７

すくすく通信

天　林　寺　こ　ど　も　園
浜松市中央区下池川町27－1
ＴＥＬ　４７３－７７１８
http://www.tenriho.com

夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも、夢中になって様々な遊びを楽しんでいます。

気温の上昇によって、まだ体力のない小さなお子さんは体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心掛けてスッキリと朝を迎え日中は十分に休憩をとりながら体いっぱいに遊びましょう。

7月の予定

- **4日(木)…七夕製作**
- **18日(木)…テラスで水遊び**
- **25日(木)…誕生会 身体測定 テラスで水遊び**

《水遊び》

天候が良い場合…

１８日・２５日にホールのテラスで水遊びをします。

持ち物

水着(濡れても良い服)・水遊び用オムツ・タオル
水分補給ができるもの
＊保護者の方も濡れても良い服装でお越しください。

注意事項

当日の朝、熱があった場合や、とびひ・結膜炎・その他体調不良の場合は、水遊びができませんので、ご承知おきください。

☆８月には園のプールで水遊びをする予定です。

《熱中症の予防》

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

＊“水分”をこまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

＊“塩分”をほどよくとろう

大量の汗をかく時は、特に塩分補給をしましょう。

＊“睡眠環境”を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ったりして、睡眠環境を整えましょう。

＊“丈夫な体”をつくろう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

また暑さから身を守るアクションをとることが必要です。飲み物を持ち歩く・休憩をこまめにとる・熱中症指数を気にかけるなど、熱中症の危険から身を守りましょう。