



8月の園だより

H28.8.1 東筑保育園

8月に入っても太陽は休むことなくじりじりと照りつけるなか、子どもたちは大好きなプールや水遊びにと毎日元気に過ごしています。

熱中症などにならないよう、十分な水分補給と休息を心がけ、暑い夏を元気に楽しく乗り切れるように努めていきたいと思っています。

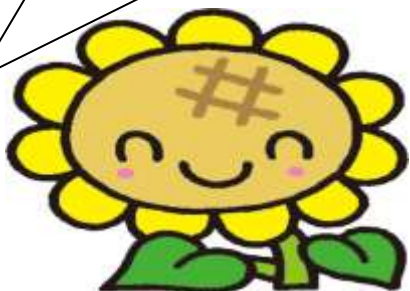
♪8月のうた紹介♪

『うみ』

- うみだ うみだ ひろいな
そらとどっちがひろいだろう
ざんぷりこ ちゃぷちゃぷちゃぷ
ざんぷりこ ちゃぷちゃぷちゃぷ
ちゃぷちゃぷちゃぷ ちゃぷちゃぷ
ちゃぷ
- うみだ うみだ きれいだな
なみがいたり かえったり
ざんぷりこ ちゃぷちゃぷちゃぷ
ざんぷりこ ちゃぷちゃぷちゃぷ
ちゃぷちゃぷちゃぷ ちゃぷちゃぷ
ちゃぷ

8月の行事予定

- 6日(土) 卒園児交流会
- 12日(金) プール納め
- 17日(水) お楽しみ会
- 18日(木) 身体測定
- 24日(水) 避難訓練
- 16日(火)・23日(火) なかよし保育
- 30日(火) クリーンデイ(ぞう・くま)



熱中症予防に 効く食べ物

暑い夏場はこまめな水分補給の他、普段から熱中症予防のため栄養素の摂取を心がけましょう。

○カリウム(バナナ・じゃがいも・ひじき・ほうれん草など)

…カリウムが不足すると細胞内に脱水症状を引き起こします。日常的にとることで熱中症にかかった時の回復力を高めることができます

○ビタミンB1(豚肉・のり・うなぎ・乾燥大豆など)

…食欲不振解消と倦怠感を少なくする働きがあります

○クエン酸(レモン・グレープフルーツ・梅干しなど)

…疲労回復に効果を発揮します

夏も元気いっぱい!!

プールに海水浴、家族旅行など夏は楽しいイベントが盛りだくさん。早寝早起きを心がけて生活のリズムを整え、冷たい飲み物や甘い飲み物の取りすぎに注意し、体調管理をしっかりしましょう。元気いっぱい、楽しい夏の思い出を作ってほしいと思います。

