



えんだより

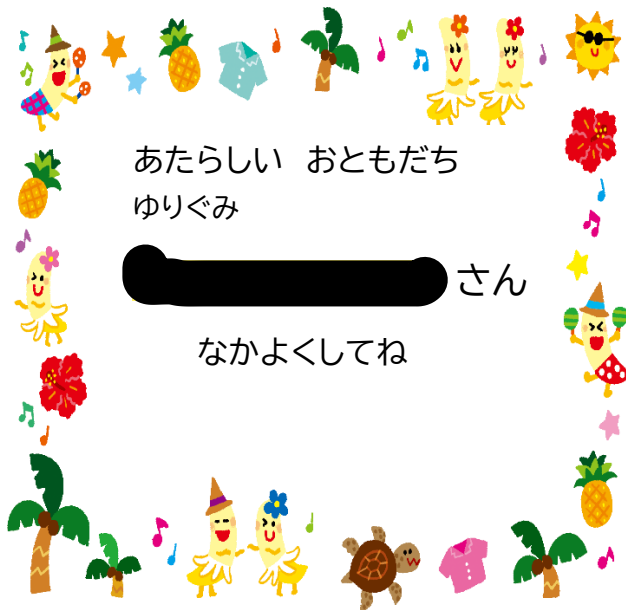
水巻第一保育所

令和5年 8月 1日

～暑中お見舞い申し上げます～

園庭の木々の葉っぱが青々と揺れています。木の周りでは、夢中になってセミを探して、「あ、いた！」「どこどこ？」「ほんとだ！いたー！」と嬉しそうな子どもたちの声が聞こえて、汗をかきながらも元気一杯に遊んでいます。

一方この時期に多いプール熱やヘルパンギーナなど気をつけたい感染症が多い時期でもあります。園でも、引き続き感染対策を徹底し、子どもたちの健康管理・安全対策には十分配慮していきたいと考えています。引き続きよろしくお願い致します。



あたらしい おともだち
ゆりぐみ

さん

なかよくしてね



8月の行事予定

4日(金) おみせやさんごっこ

23日(水) 誕生日会





糖分の取り過ぎにご用心

夏場はジュースや炭酸飲料をたくさん飲んでしまいがち。ここで気をつけたいのは、糖分の摂りすぎです。

市販の清涼飲料水には、山盛りの砂糖が含まれているにも関わらず「冷やすこと」「少し酸味を加えること」で、その甘さが緩和されてしまいます。ぬるいジュースを飲むと、いつもより甘く感じる事はありませんか？
たくさん水分補給をする季節だからこそ、お茶や水を飲むようにしましょう。

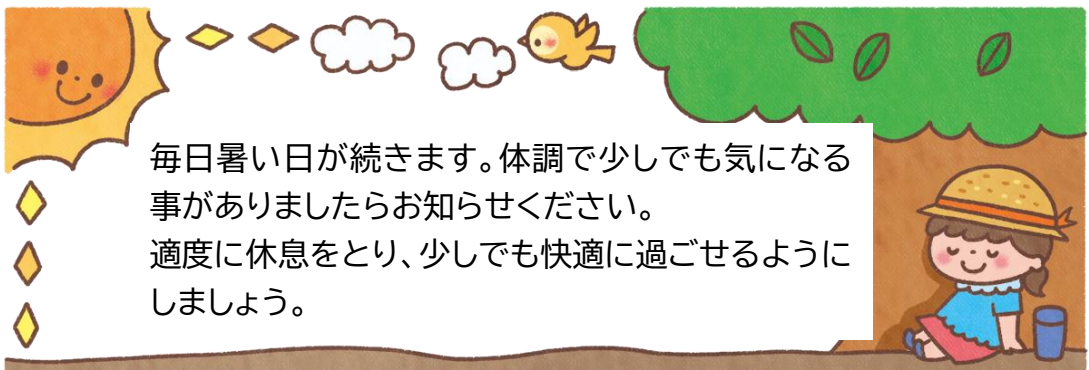
水分補給のポイント

子どもの体は80%が水分、大人より汗をかきやすいため、脱水症状の危険性も高いのです。

- ・戸外へ出かける前後に必ず水分補給を。
- ・常温か少し冷たい位の水分を少しずつ何度も飲む。
- ・ジュースではなくお茶か水を。

正しく水分補給を行ない、脱水症状を防ぎましょう。

又、市販のイオン飲料にもかなりの糖分や塩分が含まれています。お子さんに与える際は、十分気をつけましょう。



毎日暑い日が続きます。体調で少しでも気になる事がありましたらお知らせください。
適度に休息をとり、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。