

9月の園だより

令和8年9月1日

水巻第一保育所

新年度が始まって半年が過ぎ、一人ひとりの成長をあらためて感じる季節になりました。

夏ならではのあそびを思いきり楽しんだ子どもたちは、こんがり日焼けした笑顔とともに、

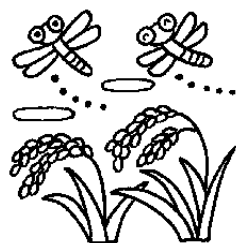
心も身体もひとまわりたくましくなったように感じられます。

半面、夏の疲れも出やすい時期です。引き続き体調に配慮しながら元気に過ごしていきたいと思います。



行事予定

- 1日(火) 5歳児健康診査(年中児〈ゆり組〉対象)
- 9日(水) 誕生日会
- 10日(木) デイケア慰問《年中・年長》
- 10日(木)～11日(金) 水巻南中学校職場体験(3名)
- 7日(月)～10日(木) 看護実習生来所(5名)
- 14日(月)～17日(木) 看護実習生来所(4名)



※今月は遠賀中央看護助産学校の看護実習と町内の中学校の職場体験を予定しています。

～9月1日は防災の日～



この日は、自然災害に備えることの大切さを考える日です。
災害が発生しやすいと言われている日本で暮らす私たちにとって、“もしも”はいつ、どこで起きてもおかしくない状況にあります。

避難訓練を重ねていても、予期しないことが起こるのが災害。

この機会に、保育園での備えや連携を再確認したり、見直したりしながら、それぞれが知識や意識をしっかりと持てるよう、災害や防災について確認し合いたいと思います。

～水分補給～

ここ数年は、9月に入ってもまだまだ暑い日が続くことが多く、子どもの水分摂取は気になるところです。基本は食事からの水分をきちんと取り、足りない分を飲み物で補うという考え方がなります。水分補給の目的は、体に必要な水分量をとること以外にも、体温コントロールに十分な量をとることも含まれます。

暑い季節に冷たい飲み物を飲むと気持ちがいですが、実は、体温を下げる効果は持続しません。また、冷たいものを多量に飲むと、消化酵素が十分に働かなくなり、消化吸収を阻害することが懸念されたり、トイレが近くなったりするので、常に冷たい水をとることは避けた方がいいでしょう。

食事がきちんととれるように、塩分や糖分の多いスポーツドリンクや経口補水液、ジュース等を大量に飲むことは避け、普段から水やお茶を飲むようにしていきましょう。



～※エデューカーレ7月号より抜粋～

～レモン水🍋～

保育園では、子どもたちの水分補給として夏のこの時期だけ、“レモン水”を作っています。
戸外あそびの前などに、コップ一杯のレモン水を飲んだりしています。

市販のジュースやスポーツドリンクに比べると、砂糖や塩の量も控えめで安心です。
子どもたちも大好きなので、ご家庭でも作ってみませんか？

レモン水レシピ

・水:500cc ・ポッカレモン:20cc ・砂糖:15g ・塩:1g

作り方

- ① やかんや鍋に水、ポッカレモン、砂糖、塩を入れて火にかけ1分程沸騰させます
- ② 火を止めて冷まします。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成です。

※保存料などは使用していないので作り置きはせず、1日に飲み切る量で作ってください。