



8月えんだより

倉敷市くすのき園 086-429-1391

くすのき園の夏祭りには多数のご参加いただきありがとうございました。まだまだ暑い日が続きますが、楽しい夏の遊びをたくさん行っていきたいと思っています。8月は家族で出かける機会も増えると思います。ゆとりのあるスケジュールで疲れがたまらないようにしたいですね。気温もますます高くなるので、こまめな水分補給を心掛けクーラーの冷たい風に当たりすぎないようにして元気に夏を乗り越えましょう。

月	火	水	木	金
3	4 親子マッサージ	5	6 プール 小児科診察	7 ST 整形診察
【保育活動】 く遊びをしよう（水着、水遊び用オシメ、バスタオル等の準備をお願いします）				
10 わらべうた	11	12 プール 給食なし	13 小児科診察 給食なし	14 整形診察 給食なし
【保育活動】 ゆったり～リラックス？！				
17 身体測定→	18 わらべうた	19	20 誕生日会 小児科診察	21 プール 整形診察
【保育活動】 ぐによぐによ・・・ふしぎだね。				
24	25 見え方	26	27 プール 小児科診察	28 整形診察休診
【保育活動】 リズムにのって ぐによぐによ??				
31				
【保育活動】				



9月の予定

わらべうた 1日 15日
 親子マッサージ 10日
 見え方相談 30日
 ST 17日
 プール 2日 9日 16日
 運動会予行 24日（未定） 29日

夏バテを防ごう！

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、身体に様々な不調が出ることをいいます。
 自律神経とは、自分の意思とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経のバランスが乱れると・体がだるい・気力がわかない・イライラする・熱っぽい・食欲がわかない・下痢、便秘・立ちくらみ、めまい、ふらつきなどの症状がでます。

★乳幼児期は体温調節機能が未熟ですが機能が育つ時期でもあります。時々季節を感じながら、軽く汗をかく環境で過ごすことも、機能を育てる上では大切です。暑くて熱がこもりやすく、汗をかきにくいお子さんはエアコンで快適な室温に調整しましょう。この時、長時間冷やしすぎたり、風が当たりすぎたりしないようにしましょう。
 ★夜は肌寒いと感じない程度にエアコンを使用してしっかり眠れるようにしましょう。
 ★汗をかく時期（こもりやすい時）は水分補給も大切です。幼児期は体重1kgあたり100mlの水分が必要です。
 ・のどが渇く前のこまめな水分補給（麦茶がおすすめ）
 ・冷たすぎると胃腸機能の低下をまねくのでひかえる
 ・食事の時に野菜スープ、みそ汁などでビタミン、ミネラル補給ができます。
 ・汗が多い時、下痢や嘔吐の症状がある時は脱水を防ぐため経口補水液（子供用 OS-1 アクアライト）がお勧めです。
 一般のイオン飲料（ポカリ等）は糖分が多くナトリウムが低いため、腸に負担がかかります。糖分は急激に血糖を上げるので、血糖を下げるためにホルモンを出すため、体に負担がかかります。
 ★夏バテ予防の食品
 ビタミンB1 B2が含まれた豚肉、鶏肉、大豆、玉ねぎ、ニラなど
 甘い物の摂りすぎはひかえましょう。



26日 やわた しょうくん 5さい
 26日 きんたに たけまさくん 4さい
 13日 ふじもと たいちくん 3さい
 24日 くわはら たいがくん 3さい



お知らせ

・8月12、13、14日はウオクニさんが休業のため給食がありません。ご利用の方はお弁当の準備をお願いします。おやつは準備します。

今月の一枚



ゲームやヨーヨーつり、楽しかったよ
綿菓子やアイスも美味しかったよ
フィナーレではスペシャルゲストが登場しました。