



ほけんだより

長い夏休みがやってきます。休み中は、普段できないことにチャレンジする“はじめて”を経験できる機会です。お子様が充実した夏休みを過ごせるよう願っております。また、海やプール、遊園地などにお出かけする方もたくさんいると思います。事故やケガのないように、お子様から目を離さず、楽しい思い出をたくさん作ってください。



夏休みの過ごし方

夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるため、休みの間も早寝・早起き、1日3食を心掛けるようにしてください。また、日中の日差しが強くなり気温も高くなるので熱中症に注意してください。

熱中症について

夏の炎天下で高温多湿の環境下に長時間いたり、激しい運動をしたりすると、体内で生じた熱を放出できず、体温が異常に上がり熱中症を引き起こします。熱中症は3段階の重症度に分けられており、夏休み中は気温が高くなるため、重度症状である熱射病になりやすいです。熱中症と思われたらすぐに涼しい場所で休息をとるようにし、外に出る際は帽子をかぶり、こまめな水分補給をするように心掛けてください。

はみがきについて

「夏休みのおたより」と一緒に「やくそく・はみがきカレンダー」を配布しています。食事の後は歯を磨くようにご指導をよろしくお願いいたします。また、お子様だけの歯磨きだと、磨き残しの可能性があるため仕上げ磨きをしていただくようお願いします。

※提出は9月1日(月)の始業式になります。

“なつやすみ”のお約束

なつバテしないように！

夏バテしないためにも、家でゴロゴロするだけではなく、外で身体を動かすようにしてください。また、炎天下の中身体を動かし過ぎると、熱中症のリスクが高くなるため、定期的に休むようにしてください。



つかれを残さない！

外が暑く、身体が疲れやすくなっていると思います。疲れを残さないためにも、早寝早起きや3食欠かさず食べるなど生活習慣を乱さないようにしてください。



やさしい心でお手伝い！

夏休みはお子様がたくさんお手伝いできるチャンスです。洗濯物をたたむ、お風呂掃除、食器洗いなど他にもたくさんのお手伝いができると思います。子ども達が自分から進んで手伝いをしてくれるように「やくそく(お手伝い)カレンダー」を活用してください。



すいぶん補給で熱中症予防！

汗をたくさんかくので、お茶や水などの水分をこまめに飲むようにしてください。また、汗をかくと水分以外に塩分も失われるので朝昼晩の食事から摂取する以外にも、塩飴や塩分補給タブレットなどで塩分を摂取するようにしましょう。しっかり食べて、きちんと飲んで、熱中症予防を心掛けてください。



みんな元気にまた会おうね！

長い夏休みの間、大きな病気やケガをすることなく、みんな元気に幼稚園に来ることを楽しみに待っています。早寝早起き、毎日3食を忘れずに家族で楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！

