

2016. 8. 1

社会福祉法人

つちごの会

つちご保育園

北区志茂3-11-6

(電)03-3903-6160

# とんぐり

夏本番!! と言いたいところですが7月はなんだかおきりし  
ないお天気でした。つちご保育園も楽しみにしていたプールあそび  
も数える程しかできず。今日はプールできる? の毎日でした。  
8月はどうか... さとさんの中でも夏休みになる方いますね。  
楽しい計画を立てていることでしょう。水の事故、海外での事件も毎日の  
ように聞かれます。「自分たちは大丈夫」はありません。くれぐれも気を付け  
おかけください。

## 水あそび

### あそびに おいで〜!

8月10日(水)まで  
(土・日・祭日除く)

10時~11時

・ビニールプールを用意しています。  
主にお母さんとあそびたい様におい  
になります。濡れても良い準備をしてい  
さい。足元は泥んこになりますのでビニ  
ールサンダルのようなものがあると良いです。

・天気によっては中止となりますので問い合  
わせください。

#### 準備するもの

・バスタオル  
又はタオル  
(身体をふきます)

・水着 又は 水あそび用  
オムツ  
・ビニール袋 (濡れた物を  
入れます)  
・水の素

## つちご レストラン

9月24日(土)

11時30分~

定員 親子 5組

対象児 1才6ヶ月~

参加料 親子で500円

★参加希望の方はご連絡ください。

夏野菜を  
使ったつちご  
カレーを考  
えているよ  
きね!!



### 夏を元気に

夏も本番です。暑さに負けず元気に夏をのりきりしましょう。

#### ●3食しっかり食べよう

ジュース、スポーツドリンク、アイスクリームなどのとりすぎは食欲の低下や胃腸のトラブルのもとです。

バランスのよい食事を規則正しくとりましょう。

通常の水分補給は水で充分です。

#### ●たっぷり睡眠をとろう

夜ふかしは禁物です。入浴やシャワーですっきりしたら早めに布団へ。ゆっくり休んで1日の疲れをとりましょう。

#### ●冷房の使い方に注意

1日中冷房の効いた部屋にいると、体温調節機能がうまく働かなくなります。

クーラーはONとOFFをじょうずに使い分け、

室温と外気温の差は5度までとします。

### 夏のお出かけを快適に

お子さまとの外出時は以下のことにつけて、熱中症や肌トラブルなどの危険から守りましょう。

#### ●暑さ対策、虫よけ対策

帽子、水筒(ペットボトル飲料でも可)、汗ふきタオル、防虫剤、かゆみ止めの軟膏やばんそうこうなどの持ち物を準備しましょう。

#### ●着替えの準備

日帰りでも着替えは持ちましょう。

羽織れる物(薄手のシャツなど)があれば、

急な気温の変化に対応できるので役立ちます。

# “夏のけんこう”

子どもの病気などが  
ガイドブック参照

楽しい夏をすごしましょう!!

### 海やプールで楽しくあそぼう

海水浴やプールあそびのシーズンです。海やプールで楽しくあそぶためのポイントをいくつか紹介します。

#### 1 急に水に入らない

まずは、軽い運動で体をほくして。そして、水には足のほうからゆっくり入りましょう。

#### 2 適切に休憩をとる

体が冷えすぎたり、疲れすぎないように、30分から1時間に1回は水から出て休みましょう。

#### 3 屋食後はすぐにあそばない

おなかがいっぱいと注意力などが低下して、思わぬ事故につながる危険があります。

#### 4 日焼け対策も忘れずに

日焼け止めを塗ったり、長そでの上着を準備したりして、過度の日焼けを防ぎましょう。

#### 5 温かい飲み物を

1日中水あそびをすると、体の中心は思った以上に冷えます。下痢や腰痛といったトラブルを防ぐために、温かい飲み物などを飲みしっかり疲れをとりましょう。

## <8月>

### 8月7日は「鼻の日」

鼻は、空気の通り道としても重要な器官です。

空気は鼻の中を通る間に加湿されて、適度に温められます。

その際に、チリやウイルスなども取り除かれます。

空気は鼻を通ることで、のどや肺に負担の少ないやさしい息になるのです。

いつも口から息を吸ってしまうようなお子さまは、風邪をひいたり、中耳炎にかかりやすくなったりします。

鼻水や鼻づまりなどの症状は早めに治して、

鼻からいい息が吸えるように気をつけてあげましょう。