



社会福祉法人 清和会  
 認定こども園 みなみ保育園  
 2019年 8月

ようやく梅雨が明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。毎日晴れ渡る青空の下、のびのびと過ごしている子ども達。夏ならではの遊びを沢山取り入れながら、みんなで楽しく過ごしていきたいと思います。

熱中症や手足口病、夏の感染症など体調を崩すことも多くなる時期です。こまめに水分補給を行うと共に、手洗いうがいをしっかり行い、十分な休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしていけるようにしていきたいと思います。



- 2日(金) すいかわり
- 18日(日) 市民夏祭り(ゆりぐみ、すみれぐみ参加)
- 20日(火) 誕生会
- 22日(木) 映写会
- 23日(金) お泊り保育(ゆりぐみ)

※1日(木)、2日(金)は、中郷中学校の2年生が、体験学習で来園します。

※避難訓練は、抜き打ちで実施しております。(月2回)

※13日~17日は、希望保育となります。

※23日(金)は、ゆりぐみのお泊り保育の為、18時までの保育となります。

## 水分補給をしましょう

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です。ここで気を付けたいのは、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のにも関わらず、「冷やす事」「少し酸味を加える事」で、その甘さが緩和されます。

### ★水分補給のポイント★

- 戸外へ出る前後に必ず水分補給を。
- 常温か少し冷たいくらいの水分を飲む。
- ジュースではなくお茶か水を。



沢山水分補給する季節だからこそ、正しく水分補給を行い、脱水症状を防ぎましょう。

また、過度に空調の効いた部屋ばかりで過ごすのではなく、汗をかく機会を作り、汗腺をしっかりと発達させる事が大切です。紫外線対策をしっかりと、暑い日でも外で遊びましょう。

## 海洋センター



園外保育(すみれぐみ)  
 アクアマリンふくしま



## なつまつり

