

あそびにきてね♪

2014/8/22(金)

緑の家保育園

7月から始まったプールもあと1週間程で終わり・・・。バタ足をしたり、頭から水をかぶったり、今年もプール遊びを楽しみました！まだまだお昼は暑い日差しが照りつけていて、もう少し夏は続きそうですが保育園の暑い日差しの中でも子ども達は元気に園庭を駆けまわっています！

秋の涼しさが待ち遠しいこの頃ですが、暑さに負けずこの夏も最後まで元気に楽しみたいですね！

油断は禁物！まだまだ熱中症にご注意を！

9月になってもまだまだ夏の暑さの名残が足踏みしそうですね。

熱中症のピークは7月下旬～8月上旬ですが9月に入ってからでも熱中症には注意が必要です。

熱中症予防のポイント

散歩

出かける時間には注意しましょう。高熱で直射日光の当たる場所で長時間遊ばせるのは、熱中症の原因になるので要注意です。日中の気温の高い時間帯はなるべく避けるようにし、散歩や外遊びは午前中か夕方涼しくなってからにしましょう。生後3カ月くらいの月齢の低い赤ちゃんは涼しい時間でも短時間にとどめておいた方がいいでしょう。

長時間

近所への散歩ではなく、ある程度の時間を暑い中で過ごす時は途中、必ず涼しい場所で休みましょう。また、海や山など日差しの強い場所も注意が必要です。戸外では日陰にいるから大丈夫というわけにはいきません。外気温そのものが高いため、長時間外にいればそれだけ体温が上がってしまうのです。時々冷房のきいた涼しい室内で休ませてあげてください。

直射日光

熱中症は戸外で太陽の強い日差しに当たる事も原因の一つなので日差しを防ぐことが予防につながります。短時間の外出だからといってあなどらず、帽子をかぶり直射日光が当たらないようにして下さい。ベビーカーで散歩の際、シェードで陽ざしを完全に防ぐことは出来ないため、ベビーカーに乗る際も帽子をかぶるようにしましょう。

水分補給

汗やおしっこで水分がうばわれて、脱水をしやすい赤ちゃん。外出する時は、こまめに水分補給をする事を忘れずに。水分は、母乳やミルクをはじめ、湯冷ましやお茶がよいですね。冷たい飲み物を入れた水筒を持参してもいいですね。長くて1時間おきを目安に、暑い時は30分おきくらいに水分補給を。量は赤ちゃんが欲しがらなければ大丈夫です。



9月8日はお月見です！

一般的に「^{ちゅうしゅうの}中秋の名月」「^{めいげつ}十五夜」と呼ばれている旧暦8月15日に行われる月を鑑賞する行事です。地域によって多少の違いはありますが、お月見では、お団子やお餅・ススキ・サトイモなどをお供えます。今年のお月見は9月8日ですが、満月は9月9日で一日ずれています。お月見の日と満月になる日の決め方がそれぞれ違うのでずれが生じることがあるそうです。

たまにはテレビを消して、お月見団子を食べながらゆったいとお月さまを眺めるのもいいかもしれませんよ♪

お月見団子のレシピ (4人分・白玉粉120g・豆腐50g)

- ①白玉粉とトウフを混ぜそこに少しずつ水を加えて耳たぶくらいの柔らかさまで混ぜる。
- ②適当な大きさに丸める
- ③沸騰したお湯中に団子を入れる
- ④浮いてきたらお玉ですくって水の入ったボウルに入れ冷めたらザルに移し水気を切る
- ⑤お好みできなこなどをまぶして食べる！

保育園では3、4、5歳児がお月見団子をつくります！



☆今後の予定☆

誕生会・・・8月28日、9月18日、10月23日 10時頃～

誕生月のお友達のお祝いをします。

誕生会後に「お楽しみコーナー」で、保育士が劇をしたいペープサート等を行います。子ども達もいつも楽しみにしています。

納涼会・・・8月30日 6時15分から受付開始

お楽しみコーナー、盆踊り、手作り工作、冒険コーナー、劇など毎年恒例の納涼会があります。花火もありますのでぜひぜひ来て下さいね！

運動会・・・10月12日 9時～

山中小学校で運動会を行います。

かけっこや4・5歳児によるソーラン節など子ども達が一生懸命競技します！未就園児の参加競技もありますので、ぜひ遊びに来て下さいね！

※行事や保育体験などに参加希望の際は保育園にご一報下さい。

☆すべてのお問い合わせ☆TEL03-3776-4073 緑の家保育園 (担当 安岡、小島、有地)