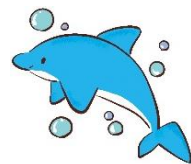


ほけんだより 8月



令和8年8月

ミモザはまでらこども園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは水遊びやプール活動を元気いっぱい楽しんでいます。猛暑日となる日が多く、まだまだ夏本番です。園では、こまめな水分補給や十分な休息を取りながら、暑さに負けず元気に過ごせるよう努めています。ご家庭でも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活を送りながら、暑い夏を元気にのりきりしましょう。



熱中症に
ならないために

暑い季節はこまめな水分補給が大切です。

水分をとろう



【こまめにお茶を飲もう】

水分補給は、糖分がはいっていないもの、カフェインが入っていないものにしましょう。

【食事からも水分がとれます】

飲み物だけでなく食事からも水分がとれます。食事はきっちりとりましょう。

【スポーツドリンクは汗をかいたときに】

たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクも良いでしょう。糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。

「今日の暑さ指数はきけんです!!」

放送係さんが、毎日お伝えしてくれています ✨



おみず、
たのしいな~♪

暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます



夏は紫外線がとても強くなります。海や川、公園などで長時間遊ぶと、日焼けや熱中症の原因になることがあります。

- 帽子をかぶり、こまめに水分補給や休憩をとりましょう。
 - 日差しの強い時間帯(10時~14時頃)は、できるだけ日陰で過ごすことも大切です。
 - 汗をかいたあとは、必要に応じて日焼け止めを塗り直すと効果的です。
- 夏の遊びを楽しみながら、紫外線対策も心がけて元気に過ごしましょう。



7月感染症発生状況

- ・はやり目・・・4名
- ・手足口病・・・12名
- ・ヘルパンギーナ・・・5名
- ・アデノウイルス感染症・・・1名
- ・突発性発疹症・・・1名
- ・とびひ・・・1名

8月の予定

身体測定・・・3日(月)

夏かぜに注意



花火によるやけどに
気をつけましょう