



ぱんだぐみだより

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。室内や戸外に関係なく子どもたちは、汗ばみながらも日々色々な遊びを楽しんでいます。じめじめして気分も落ち込みがちですがこの季節ならではの遊びを取り入れていき梅雨をのりきりたいと思います。

今月のねらいは、身体を動かす遊びに意欲的に取り組んでみる ... です



- 6月23日(火)は、プール開きです。毎日プールあそびか水あそびをする予定です。下記のことを毎日持って来て下さい。
 - プールカード... 記入忘れがある場合は入れません
 - プールバッグ... 水着、タオル、帽子、ビニール袋を(ビニール製) 入れて下さい
- ※女の子はワンピースの水着をお願いします
 - ラッシュガードは使用しません
 - プールカードが○印でも園で体調が悪くなった時は入れませんのでご了承ください。
- 気温が高くなり汗をかくことが増えましたので着替えは夕めに持って来て下さい。

気をつけよう熱中症

屋内外問わず高気温・高夕湿などの環境で大量の汗をかき、体の水分や塩分が失われると体温調節がうまくいけなくなり、熱中症になりやすくなります。日頃から予防対策を心がけましょう。

予防の三原則

1 暑さを避ける

- エアコンや扇風機を適切に利用する
- 通気性が良く、吸湿・速乾性のある衣服を着用する

2 こまめな水分・塩分補給

- のどが渇く前に水分補給をする

3 健康管理の徹底

- 毎日の体温測定と健康チェックを行う
- 睡眠不足、朝食を抜くことは避ける
- 無理をせず徐々に体を暑さに慣らす

園でも上記のことを留意し、しっかりと暑さ対策を行ってまいります。

