

# 7月の園だより

2024年7月 新中央保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏がそこまで来ていますね。子どもたちは毎日汗をたくさんかきながら様々なあそびを楽しんでいます。水分をこまめに取りながら元気に楽しく過ごしていきたいと思います。夏はご家庭でもお出かけが増えると思いますが、暑さ対策をしっかりしながら安全に楽しみましょう。



みんな、頑張ったよ！

ずっと楽しみにしていた運動会は、良い天気に恵まれて無事に開催することができました。暑い日になりましたが、風が強くても、靴が脱げても、転んでも、子どもたちは一人ひとり自分の力を発揮して最後まで頑張っていましたね。保護者の皆さま、父母の会役員の皆さま、大きな拍手と温かい応援、ありがとうございました。



## 食物繊維で腸活！

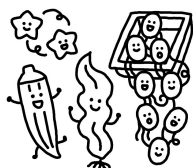
体内の水分不足で便秘になりやすい時季。水分の他にも食物繊維をたっぷりとり、腸の免疫力も上げていきましょう。

●水溶性食物繊維：善玉菌を活性化させ、腸内環境を整える

大麦、海藻類、果物、野菜（ニンジン、キャベツ）など

●不溶性食物繊維：腸内の有害物質を便として外に出す

穀類（玄米）、根菜類、繊維の硬い野菜、豆類、きのこ類 など

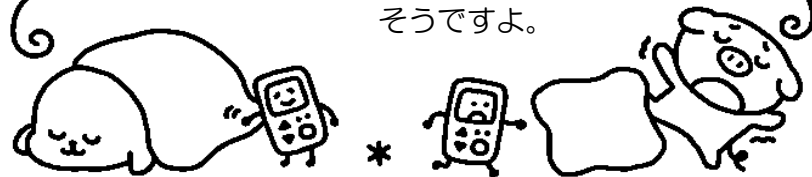


8日（月）～19日（金）  
 保育個別面談ウイーク（ほし組以上）  
 10日（水） 避難訓練  
 26日（金） 誕生会

## 寝冷えしないように

汗を放置すると、寝冷えにつながります。子どもは大人より暑がり。寝冷えをさせないよう厚めのパジャマを着せたり、布団をしっかりとかけてしまうと、暑くてどんどん汗をかきそれが冷えて寝冷えの原因にもなります。

寝相が悪くても、子どもが自分で体温調節している証拠だそうですよ。



## ◎熱中症にご注意

熱中症は、突然気温が上がった日や蒸し暑い日など、体が高温になれていないときに起こりやすいです。もし、体温が高い顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状がみられたら、涼しい場所で衣服を緩めて水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。