

# 7月 クーちゃんだより

梅雨も明け、いよいよ夏本番！！子どもたちが楽しみにしているプール遊びも始まります。お水につかるのが苦手な子ども、お友だちといっしょに水遊びをしながら水に慣れ、少しずつ楽しんでいきましょうね♪  
日ごとに暑くなっていきますので、食事や睡眠をしっかりととり、健康管理には十分に気を付けていきましょう。

## 7月の予定

- 5日(水) 歯科検診
- 6日(木) プール開き
- 7日(金) セタ祭り
- 10日(月) お弁当会
- 13日(木) 避難訓練(火事)
- 17日(月) 海の日
- 19日(水) リトミック
- 20日(木) 身体測定
- 25日(火) リトミック
- 27日(木) 乳幼児健診
- 28日(金) お誕生会

## 今月のうた

・たなばた ・みすあそび ・きらきら星

## お誕生日おめでとう

9日 まえはらほのかちゃん 1歳

## 熱中症を起こす3つの要因

### ①環境

- ・気温、湿度が高い ・日差しが強い ・風が弱い ・急に暑くなった日
- ・閉め切った屋内 ・エアコンの無い部屋 ・熱波の襲来

### ②からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・持病 ・低栄養状態 ・脱水状態
- ・寝不足などの体調不良

### ③行動

- ・激しい運動や慣れない運動 ・水分補給できない状況
- ・長時間の屋外作業

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

## 熱中症を予防するにはどうすればいいの？

- 涼しい服装 日陰を利用 日傘、帽子 水分、塩分補給
- ・無理せず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
  - ・室内でも湿度を測りましょう
  - ・体調の悪いときには特に注意しましょう

熱中症に注意



参考文献：環境省

熱中症予防情報サイト

## ～プールが始まります～

毎週金曜日はプールの日★  
※7月の第1週目は、セタのため、6日(木)になります。

※ 持ち物 ※  
プールバック・水着  
水泳帽・タオル・ビニール

## お願い

セタや8月の夏祭りにて、**甚平・浴衣**をみんなで着て楽しみたいと思っています。その為、準備をお願い致します。



虫よけ等の使用について  
蚊、虫の活動も活発化し、虫刺されなどが発症しやすい季節となりました。気になる保護者の方は、各自、塗布してからの登園をお願い致します。

# 決定!

運動会 10月21日(土) 10:00~12:00

お遊戯会 12月9日(土) 10:00~12:00

運動会、お遊戯会の日程が決まりましたので、ご連絡いたします。

### ★ひよこ組★

最近、お友だちとのかかわりも少しずつ増えて、ベットの隙間からいないいないばあを楽しんでいる様子が見られます♡  
また、様々なことに興味をもち、活動にも積極的に参加しているひよこ組さんです！  
今月より、初のプール遊び！体調を整えてみんなでプールを楽しみましょうね。子どもたちの表情が楽しみです。

### ★りす組★

先月は、草花あそびを通して身近な植物に触れ観察し、集中して楽しむことができました。  
今月からプール遊びが始まります。暑さがきびしくなり、体調が崩れやすい時期でもあります。体調に留意しながら、楽しく過ごしましょうね。

### ★うさぎ組★

6月から、うさぎ組さん全員がパンツで午前中過ごしています。  
今までやってあげていたことも、手伝ってあげたり励まして、少しずつできることを増やせるようにしています。  
靴を履く(靴下)、オムツ・ズボンの着脱(衣類)、持ち物準備等もご家庭でも少しずつできるようにしていきます。