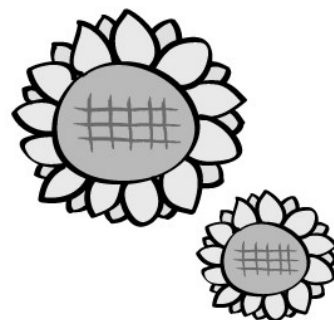


西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2019年 8月号



夏本番です。熱中症に気をつけましょう。

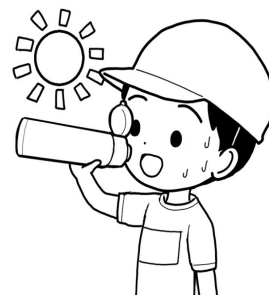
たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給を十分にしてください。

夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押し季節です。

夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

●熱中症予防のポイント●

- ・食事、睡眠をしっかりとり、体調を整える
- ・こまめに水分をとる
- ・日傘や帽子を使う
- ・日陰を利用し、無理せず休憩する



★室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を！

基本は水やお茶を、喉が渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。

汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

●保育園の畑で野菜を収穫しています。●

6月からきりん組、ぞう組、うさぎ組さんが野菜やハーブを収穫しています。

給食展示の横に写真をはっています。

きゅうり、トマト、なす、ピーマンが苦手な子も自分たちが育てた野菜だとお皿がきれいになっています！



●調理保育を開始いたします●

ゆっくりと調理保育を開始しております。エプロン三角巾のご準備、爪切り等お願い致します。また、髪が長いお子さんは結んでいただけますと助かります。

ご協力よろしくお願い致します。

☆8月7日、アイス屋さんをします。楽しみにしてください☆

