

連日、昼夜を問わず猛暑が続き、大人も子どもも体力の消耗が激しい日々でした。幼児クラスでは、屋上は気温も暑さ指数も高くなってしまっているので行なえず、園庭のデッキで水遊びを行なっています。楽しそうな声が屋上よりも大きく聞こえるので、パワーをもらっています。今年は残暑も厳しくなるようで、11月まで平年より高い気温となるそうです。長引く暑さで夏バテをしないように、休養と栄養をしっかり摂って、秋の訪れを待ちましょう。



視力検査

- 幼児クラスを対象として、天
- 気の良い日に数名ずつ行ない
- ます。保育園での検査は目安
- です。気になる症状がある場
- 合には、眼科を受診し、医師に
- ご相談ください。



子どもの目や見方に「おやっ?」と思ったら…

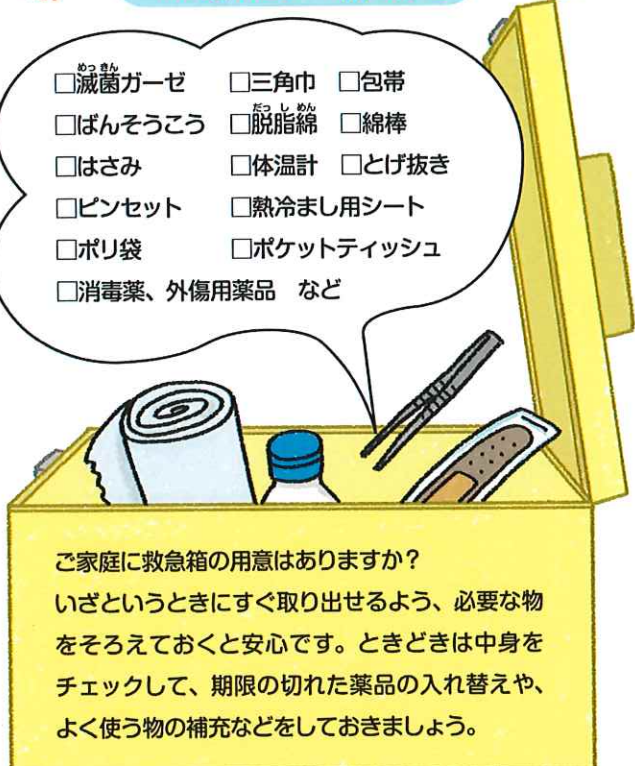
- テレビに近寄って見ている。
- 上目遣いにもものを見ている。
- まぶしそうにしている。
- 目を細めて見ている。
- 目を近づけて本を読んでいる。
- 何となく見えにくそうにしている。

普段の生活の中で左のような行動はありませんか? もし当てはまるものがあつたら、視力の低下や眼の病気などの疑いがあります。何か気になることや、おかしいなと思うことがあつたら、眼科を受診しましょう。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

9月は救急の日だけでなく、1日は防災の日でもあります。地震の多い日本、いざというときのために、救急箱のチェックをしましょう。

また、体調を崩したとき、災害が発生したときなどのために、保護者の方の居場所がいつもと異なる場合には、職員への声かけをお願いします。



ジュース等の清涼飲料水には、砂糖が多く入っています。砂糖を摂りすぎると、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいです。また、血糖値が上がってしまうことにより、血液中の余分な糖を出すために、おしっこの量が増えてしまい、脱水になりやすくなります。普段の水分補給は、甘みのない物にしましょう。

飛んでけ！夏ばて

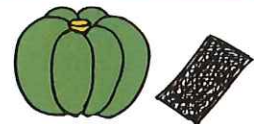
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め