

☆はじめに☆

夏本番！日差しがキラキラと輝く季節となりました。毎日セミの大合唱です。太陽の下、子どもたちの遊びもパワー全開。毎日プールや水遊びを元気いっぱい楽しんでいきます。大人も子どもも疲れやすいこの時期です。休息を十分取って、早寝早起きを心がけましょう。

☆楽しかった音楽会☆

7/26 実施しました音楽会には多数の皆さまにお越しいただきありがとうございました。子どもたちそれぞれ自分の中にさまざまな感情を併せ持ちながら練習も含め一生懸命取り組んでくれました。ありがとうございます。またひとまわり成長してくれたと確信しています。前回は3月に開催されたことで、期間が半年しかない中で一年分の成長を実感していただくことを目的として取り組んで参りました。子どもたちは十分に達成してくれていたと思います。ありがとうございました。以下アンケートからの抜粋です、次回の参考にさせていただきます。

- ・太鼓は子どもたちに難しいと思っていたが、とても素晴らしく楽しんでやっていたので継続してほしい。
- ・ハナミズキや少年時代を叫ぶような歌い方にもならず、丁寧に歌う子どもたちの姿に感動した。
- ・全体的に時間が長く、特に小さいお子さんは辛いかもしれない。
- ・プログラムとは別に内容と大まかなタイムスケジュールがあると人を呼ぶ時の参考になるのでは。
- ・開始時間を早めてもらおうと終了が早まるので子どもたちにはいいかも。
- ・司会と幕のタイミングがスムーズになれば時間の短縮になると思う。
- ・2歳児は1回の出番だったため力を持て余していたようで、会場で騒いだり・・・増やしてもいいかもしれない。

☆夏まつり開催します☆

8月9日（土）16：00から、「小さな足あと保育園夏祭り」を「下の前公園」で開催します。風物詩としての夏祭り、盆踊りという伝統行事を子どもに伝えながら継承し、園児、卒園児、保護者、地域の皆さまがたとの親睦を深める目的で実施します。ぜひ多数の皆さまお越しください。

FootMarkLetter 8 August

☆夏本番！上手な水分補給を☆

■いつごろ飲ませればいいのか？

子どもは大人に比べて汗をかく量が多く、体中の水分を失いやすい仕組みになっています。外出時や昼寝、就寝後など汗をかきやすい時に、前もって水分を取らせておくとは非常に効率的です。また、乳幼児期は自分で意思表示して水分を取ることが困難ですので、脱水症状や熱中症にならないように周囲の大人が気をつけて、積極的に水分を与えましょう。

■どんな飲み物がいいのか？

日常の水分補給は水やお茶にしましょう。お茶はカフェインが入っていない麦茶が適しています。果汁飲料や清涼飲料などは糖分が多いので、お楽しみとして少しだけ飲むようにしましょう。また、スポーツ飲料やイオン飲料にも糖分が含まれているので、水代りに飲ませないよう心がけましょう。発熱やおう吐、下痢、大量に汗をかいた後などは有効ですので、うまく利用しましょう。また、清涼飲料に「無糖」「ノンシュガー」と表示されていても、あくまで「表示基準制度」に基づくもので糖類が入っていないとは限りませんので気をつけましょう。

■大人も気をつけましょう。

この時期に多くが発症する熱中症。大人（特に高齢者）も掛かります。スカーフや暑さを避ける服装、お部屋の加湿など気をつけましょう。

行事予定

- 9（土）夏祭り
- 11（月）身体計測
- 21（木）避難訓練
- 22（金）～23（土）お泊り会（年長）
- 27（水）誕生会

☆職員研修☆

- 1（金）療育センター研修（土屋）
- 25（月）・28（木）事故予防研修（中村、吉見）
- 28（木）気になる子どもの行動理解（原口）

☆暑い夏を元気に過ごそう☆

★冷えすぎに注意を
エアコン無しでは生活できないほどの暑さですが、こまめに温度調整し、室内が冷えすぎないように注意しましょう。

★規則正しい生活を
まずは「早く起きる」ことから習慣づけましょう。そうすれば早く眠たくなります。この季節は特に朝の涼しいうちに活動し、暑い昼間に休息するなどして、健康に過ごしましょう。

★栄養を十分に
食欲も落ちるこの季節で、あっさりしたものについて手が伸びてしまいがちですが、スタミナの付くものもしっかりとりましょう。

★感染症に注意を
ヘルパンギーナ、プール熱、はやり目、水いぼ、とびひ等があります。早めに治療しましょう。