



こくくるだより



令和3年8月6日
社会福祉法人 理趣会
やしお子心保育園

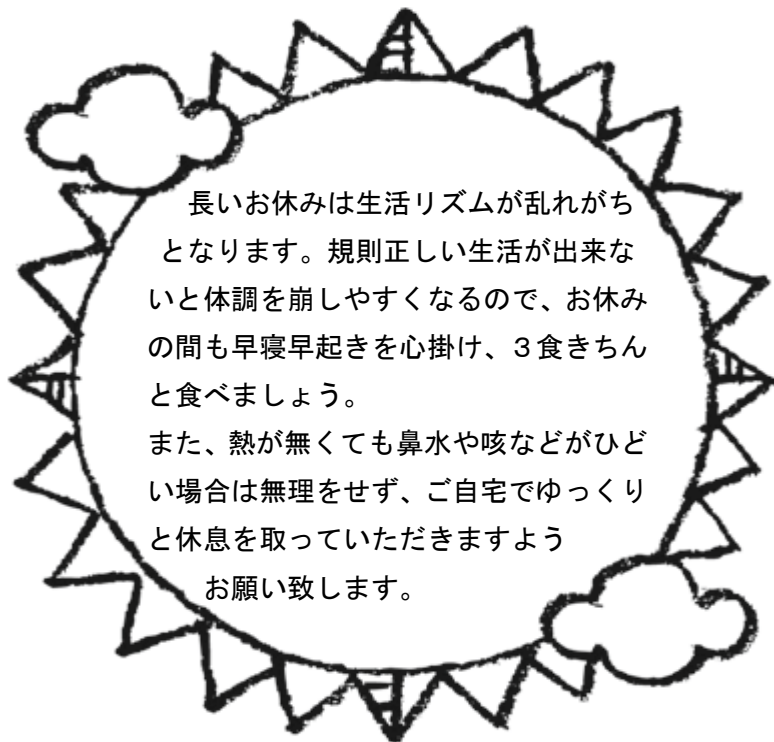
暑い夏がやってきました。水遊びや泥遊び、泡遊びなど毎日様々な遊びを楽しんでいる子どもたち。

沢山遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



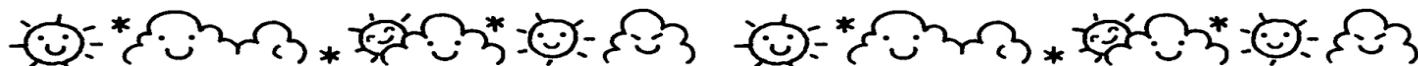
16～20日 身体測定週間
17日(火) おはなし会(もみじ)
20日(金) 避難訓練
23日(火) 誕生会
26日(木) 健康診断

8月の
行事予定

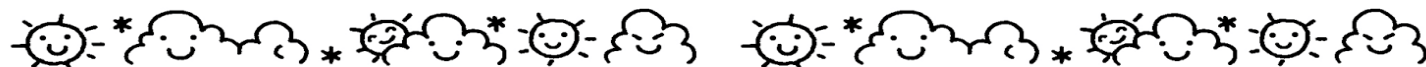


長いお休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活が出来ないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心掛け、3食きちんと食べましょう。

また、熱が無くても鼻水や咳などがひどい場合は無理をせず、ご自宅でゆっくりと休息を取っていただきますようお願い致します。



8月は協力日(8月10日～21日)を設けています。その期間にお仕事がお休みの場合にはお休みのご協力をお願い致します。またその期間以外の日程でもお休みを頂ける日程がありましたら、職員までお声をお掛けください。よろしくお願い致します。



夏かぜに気をつけよう



夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。

もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。



冷たい物の食べすぎに注意

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。

