



なでしこだより

令和7年7月1日
済生会今治医療福祉センター
なでしこ保育所

梅雨の晴れ間からは真夏を思わせるような太陽が輝くかと思えば、雨が降ると肌寒さも感じています。梅雨明け後には昨年のように、猛暑となるのだろーと思っています。保育所では、水に触れる気持ちよさや、面白さを感じながら水遊びをしています。また、夏に負けないパワーをつけるため、活動と休息のバランスを取り、よく活動して、お腹を空かせてお昼ご飯もたっぷり食べれるように工夫していきます。

★今月のうた★

- ♪ たなばたさま
- ♪ みずあそび
- ♪ きらきらぼし

〈今月のねらい〉

- ひよこ…保育士と一緒に水遊びをして、水の感触を楽しむ。
- こあら…水心地良さを感知、さまざまな水遊びを楽しむ。
- うさぎ…水や泥の感触を楽しみながら、夏ならではの遊びを十分楽しむ。
- ぱんだ…夏の生活の仕方を知り、自分でもやろうとしながら、夏の遊びを思いっきり楽しむ。



夏まつりについて

夏祭りを、親子参加で開催します。子どもさんと一緒にお楽しみください。

日程…令和7年7月26日(土曜日)

時間…9時～11時30分

場所…なでしこ保育所

内容…「おはなしの世界ようこそ」をテーマに各コーナーで物語にちなんだ出し物となっています。

コーナー紹介…くじ引き(おおきかぶ)

的あて(ももたろう)

桃釣りゲーム(ももたろう)

うさぎと亀の競争(うさぎとかめ)

お菓子の家(ヘンゼルとグレーテル)

キッズルーム(2歳まで)

楽器作り(ブレーメンの音楽隊)

スタンプラリー形式で各コーナーを回ってスタンプを集めてね!

なお、各コーナーが込み合いますのであらかじめ時差での登所を設定しています。都合が合わない方はこの限りではありません。担任にお知らせください。

・済生会今治病院第2・第3駐車場をご利用ください。
その際には駐車券を事務室に提示してください。

8月の予定

- 7日(木) 消火・避難訓練
- 28日(木) 誕生会

9月の予定

- 11日(木) 避難訓練
- 25日(木) 誕生会
不審者訓練

夏バテ予防の生活習慣

- ① 早寝・早起き
早起きをして、決まった時間に日差しを浴びましょう。体内時計のリセットができ、元気な1日を過ごすことができます。
- ② 外遊び
適度な外遊びも大切です。汗腺は3歳ぐらいまで発達するといわれています。気温や湿度の管理された快適な環境ばかりで生活していると、汗腺の発達が悪くなり体温の調節ができにくくなります。あまり気温の上昇しない午前中や夕方など帽子をかぶって水分補給をしながら外遊びもしましょう。
- ③ 室温
暑い外にいる間は、人間の体は体温を一定に保つために、血管を開いて汗をたくさんかきます。ところが急に涼しい室内に入ると体を“涼しいモード”に変えるため自律神経が一生懸命に働きます。これが何度も繰り返されると、自律神経も疲れてきてやがては正常に機能しなくなります。これが夏バテの大きな原因と言われています。体にかかる負担をできるだけ小さくするために、室内外の気温差は5℃以内にしましょう。
- ④ 衣服
灼熱の外気との温度差とエアコンの利いた室内との温度差を衣服でこまめに調節することが大切です。外出時には簡単に羽織れるものを持ち歩きましょう。
肌に直接触れる素材は、吸汗性の良い綿100%がいいです。お子さんとの外出時には汗をかいたときの着替えもお忘れなく!
保育所では、午前中に遮光ネットを張った戸外で、水遊びを楽しみ、十分活動してお腹を空かせたら、給食を食べて、午後はお昼寝をして体を休めて、夏バテしないように過ごしています。

