

一学期に引き続き、登園時に検温チェックカードの提示にご協力下さい。

8・9月の予定

体操教室のある日には運動着着用で登園させてください。(年長・年中・年少児)

月	火	水	木	金	土
8月24日	25 保育料等引落し	26 ピヨピヨ教室	27 2学期始業式 半日保育 園バス運行開始 課外英語	28 英語教室 発育測定 (着脱しやすい服装) ピヨピヨ教室	29 入園説明会 10:00~ 2F 遊戯室
31 ピヨピヨ教室	9月1日 安全点検 課外体操	2 体操教室 ピヨピヨ教室	3 課外英語	4 英語教室 ピヨピヨ教室	5
7 ピヨピヨ教室	8 誕生会 (年長・年中組) (7・8・9月生まれ) 課外体操	9 体操教室 放射線量測定日 ピヨピヨ教室	10 誕生会 (年少) (7・8・9月生まれ) 課外英語	11 英語教室 尿検査提出日 保育料等引落し ピヨピヨ教室	12 グラント除草作業 学園役員による 8:30~
14 ピヨピヨ教室	15 課外体操	16 入園願書受付 体操教室 ピヨピヨ教室	17 入園願書受付 キンクラブ (横断歩道の渡り方) 敬老葉書投函 父母の会理事会 11:00~12:00 課外英語	18 入園願書受付 ピヨピヨ教室	19 小学校運動会 東横野小 } 磯部小 } ※ 西横野小 } ※各校ともに年長 児の参加はあり ません
21 敬老の日	22 秋分の日	23 体操教室 ピヨピヨ教室	24 課外英語	25 ピヨピヨ教室	26 小学校運動会 安中小 } 原市小 } ※ 碓東小 }
28 ピヨピヨ教室	29 課外体操	30 運動会予行練習 体操教室	10月1日 衣替え 黄色い帽子をかぶる	2 運動会前日 半日保育	3 運動会

保健だより

※ 2学期を元気で過ごせますように、保健だよりを参考にしてください。



飛んでけ! 夏ばて

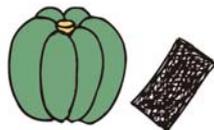
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

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

日射病
熱射病に
注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント



炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

手足口病 にご注意を

手のひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普通の食事ができるようになったら。



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんができて、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因ははっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いつきは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。