



新緑から深い緑へと移り変わり、保育園の木々にはスモモやネクタリンなどの実が膨らみはじめました。そのような植物の様子を観ながら、「大きくなーれ」という子どもたちの期待も膨らんでいます。また、園庭の畑の野菜に加え、子どもたちが栽培している野菜も加わり、園庭が賑やかになっています。実がなるのを楽しみにしながら、毎日水やりをしている子どもたちです。

熱中症…体温調節が出来ず、からだに熱がこもった状態になることです

おかしいと思ったら、無理せず
休息を！



蒸し暑い中で運動などを行うと体温が上昇します



体温調節の不調により熱がたまりつづけます



重症化すると頭痛や吐き気だけでなく内臓機能の低下にもなります

こんな人は注意を！

高齢者・乳幼児

暑さに慣れていない・肥満度が高い

運動不足・睡眠不足

運動や発熱などで脱水状態にある

※スポーツ飲料の摂り過ぎは内臓に負担を掛けるので気を付けましょう。

保育園で使っている手作りの「虫よけ」を作ってみませんか？

<必要な物>

- 500mlのペットボトル
- 焼きようばん
- スプレーボトル

*ppポリプロピレン、peポリエチレン製のものを使用して下さい。

<作り方>

- ①ペットボトルに ミョウバン:水=1:30の割合です ペットボトルにミョウバン10gと水道水300mlを入れます 溶けるまで2~3日かかります。冷蔵庫に保存すれば1ヶ月は大丈夫です
- ②スプレーボトルに ミョウバン水 を20ml入れ、水道水を180ml 加えます
- ③ハッカ油を10滴程 入れて、よく振り 混ぜます

できあがり！



シュッシュ シュッシュ



外に出る時にスプレーしています

- *スプレーする前は、よく振して下さい。
- *保育園では、直接肌に使用するのではなく、服や帽子、靴にスプレーしています。
- *香りも良くリフレッシュにもなるので、室内にスプレーしても良いですよ。

次回のベビーマッサージ

7月18日
10:00~11:30

・親子3組 (予約制)

今後の予定

9月12日(木) 12月12日(木)
1月16日(木) 2月6日(木)

7月・8月の園庭解放はお休みします。9月から再開の予定です。

暑い季節になりますが、皆様体調に気を付けてお過ごしください。

多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 Tel042(642)9300

担当 宮澤 岩崎

保育士体験に来てみませんか？

・保育園ってどんなところか興味のある方や、保育士の仕事に関心のある方、お気軽にお問い合せください。