



# 8月の園だより



令和5年（2023）8月

あおぞら園

梅雨も明けて、いよいよ夏本番です。照りつける太陽のもと、暑さに負けず水遊びを楽しむ子どもたち。じょうろやホースを使って先生にお水をかけたり、先生やお友だちにお水をかけられたり、お水遊びはみんなの笑顔や歓声が溢れています。じっとしていても汗が吹き出てきますが、汗びっしょりになりながらも元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。

また、この子どもたちが暑い夏を元気に過ごせるよう、お部屋やお外はもちろん、バスの中でも水分補給や十分な休養を心掛け健康管理をしていきたいと思えます。



- 3日（木） 全体活動
  - 5日（土） 納涼祭
  - 7日（月） 納涼祭振り替え休日
  - 8日（火）～15日（火） 夏季休業
  - 16日（水） 通園開始  
精神科ドクター来園日
  - 21日（月） 避難訓練
  - 24日（木） 全体活動
  - 25日（金） グループ別活動
- ※毎週水曜日は13時降園です。

## ✿プール遊びの様子✿



## ✿お知らせとお願い✿

- ・活動の内容を変更することもありますので、プール道具を毎日お持ちください。お持ちいただく際に記名の確認をお願いします。
- ・水遊びを行う機会が増えて肌の露出が多くなりますので、爪を短く切っていただきますようお願いいたします。
- ・8月17日（木）から9月1日（金）まで鎌倉女子大学から実習生が来ます。よろしく申し上げます。

# ほけんだより

今年もすでに猛暑が続いており、それに加えて夏風邪が大規模に流行しています。体に負担の多い時期ですね。あおぞら園では危険な暑さととらえ、水筒準備のお願いを始めました。お茶の定時提供の他に“細まめな水分補給”という観点からもご家庭で普段飲まれている親しんだ飲み物で少しでも多く水分補給を促していけたらと思っております。ご家庭に負担のない程度にご協力をお願いし、この時期を安全に乗り越えていきたいと思っております。

夏風邪では“咳”の対応で悩まれたご家庭もあったかと思えます。今回は“咳”の対応についてお伝えさせていただきます。

## 夜に咳が増えるのはなぜ？

副交感神経が優位になり気管支が狭くなることや、気温差で気管が過敏になり出やすくなります。又、横になって休むことで気管に鼻水や痰が垂れ込んで咳が出やすくなります。対応としては以下のことを気かけましょう。

～咳を和らげる方法～

- ① 喉の乾燥は咳を出やすくするため、加湿しましょう。
- ② 水分をとることは大事ですが、冷たい物は喉を刺激して咳を出やすくするため常温や温かいものにしましょう。
- ③ 咳や痰を出しやすくするため、体を起こして寝かせたり横向きにしましょう。
- ④ はちみつは寝る30分前に飲むと沈咳効果があるようです。
- ⑤ クループ（犬が吠えるような咳）は声門の下が腫れて咳が出ます。吸入薬が有効ですが病院での処方薬の用法・用量を守りましょう。

## ❀あおぞら園の畑❀

じゃがいもを植えていた畑に新しくサツマイモを植えました！6月に収穫したじゃがいもはフライドポテトにしてみんなでおいしくいただきました。今回植えたサツマイモは11月ごろに収穫予定です。暑い日が続きますが、お水をしっかりとあげながらみんなですツマイモの成長を見守りたいと思います 🍷

