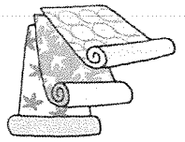
ほけんだより8がつ

太陽の子保育園　2025年8月号

毎日、太陽がぎらぎらと輝く真夏日が続いていますね。子どもたちは、夏ならではの遊びに夢中になって、日に日にたくましく成長しているようです。プールや水遊びは楽しいですが、遊びの後はしっかり水分補給をするなど、熱中症対策をとっていこうとおもいます。
夏休みも、ご家族で楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。園でも、みんなが元気に過ごせるよう見守っています。何か気になることがあれば、いつでもお声がけください。。

親子で楽しむ夏の“涼”

汗を吸う素材、風通しがよい、涼しい色使いなど、浴衣には暑い夏を快適に過ごす工夫がつまっています。
そして、浴衣の柄にはそれぞれ、意味があるのを知っていますか？

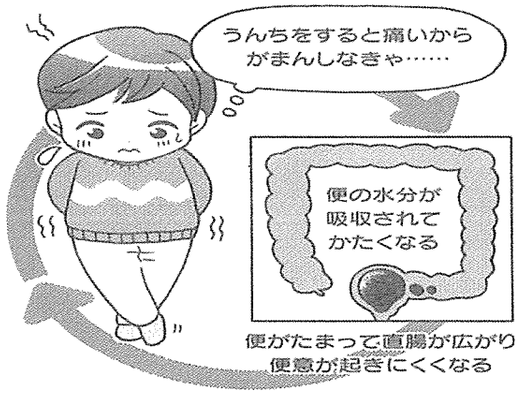


あじさい	家族団らん
桜	清らかな心
あやめ	優雅、勝負強さ
赤い金魚	幸福を呼び込む
黒い金魚	邪気を払う
つばめ	家庭円満
とんぼ	必勝・成就
麻の葉	健やかな成長
七宝	円満・調和

日本の文化を感じられる浴衣。柄に込めた願いや、昔の人の知恵について親子で話しながら、楽しんでみませんか？

がまんして悪化する 子どもの便秘

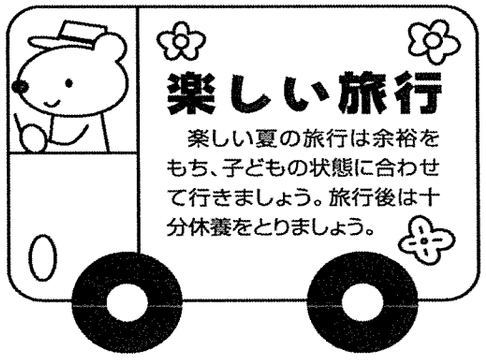
子どもは、かたい便を出して痛い思いをすると、排便をがまんするようになります。すると、大腸に残った便の水分が吸収され、便がさらにかたくなり、出す時に非常に痛いので、ますますがまんをするといった悪循環になっていきます。
さらに、常に便が直腸にたまっている状態になると、腸が広がり便意が起こりにくくなります。そうなると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。



題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

～水分補給～

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、取りすぎると、食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。気を付けましょう。



夏の車でのおでかけ チャイルドシートにも暑さ対策を

乗る前

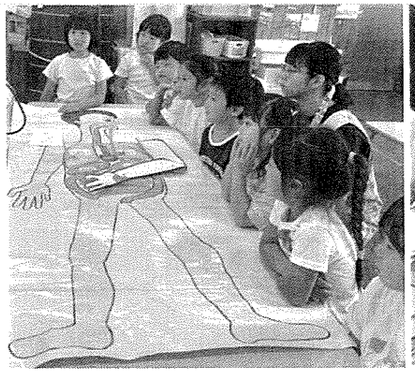
直射日光を受けるとチャイルドシートや金具は高温に。サンシェードや白いバスタオルをかける、保冷材で冷やすなど、子どもを乗せる前に表面温度を調節しておきましょう。

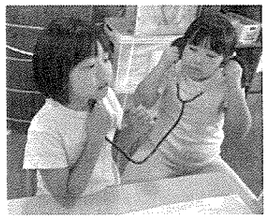
乗っている間

車内温度は快適でも、チャイルドシートと密着する背中は蒸れやすく、あせもの原因になることも。吸湿シートやタオルを背中に入れるなど対策をして、こまめに休憩をとりチャイルドシートから降ろしてあげましょう。

らいおん組 保健指導

体の音をきいてみう



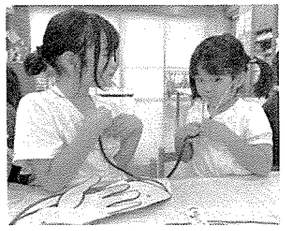


体が動くために必要な酸素や栄養が、どのように取り込まれ、体の中を巡るのかを勉強した後、二人一組になって聴診器で友達と呼吸の音、お腹の音、心臓の音を聞き合いました。

みんな真剣な表情で、友達の体の音に耳を傾けていましたよ

呼吸の音は、喉や肺に聴診器をあてると、スースーとはっきり大きな音できこえます

お腹のは、水が流れる音や、ポコポコって音がしたり



心臓の音は集中しないと　きこえないね

ねえ　きこえる？？