



8月の園だより

2022・8・1 新星保育園

連日気温が30度を超える暑さが続いています。子ども達は汗をたくさんかきながら元気に過ごしています。

暑さによる体力の消耗や、長期のお休みを挟んでの生活リズムの変化など、子ども達の体調も変化しやすい時期です。園でもこまめな健康観察や熱中症対策を行いながら、夏ならではの遊びを満喫したいと思います。

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 避難訓練	2 体育教室 (4・5歳児)	3	4	5	6
⑦	8	9 リトミック (1~3歳児)	10 リトミック (4・5歳児)	⑪ 山の日	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	22	23 体育教室 (4・5歳児) リトミック (1~3歳児)	24 誕生会	25 リトミック (4・5歳児)	26	27
㉘	29	30 体育教室 (4・5歳児)	31			

*1日(月)・2日(火)・・・高宮小学校に勤務されている教師の方1名がゆり組で実習されます。

*2日(火)・3日(水)・・・医療福祉専門学校の学生2名が実習されます。



夏の生活の仕方について

8月はお盆休みや夏休みなどの長期休暇が多くある時期です。連日の暑さから気持ちがダラけてしまったり、生活リズムが乱れてしまうという方もいると思います。楽しく夏を過ごすためにも以下のことに気をつけながら生活を見直してみてください。

☆朝食をしっかり食べる!



朝食を食べることで、集中力アップ・体内時計のリズムを整える・身体や脳を活動的にさせる、などの効果があります。朝食を抜いてしまうと、日中の活動のやる気が低下したり、睡眠の質が落ちると言われています。



☆汗をしっかりかく!



人は汗で体温調節をしているため、汗をしっかりかくことで夏バテ予防に繋がります。熱中症対策や水分補給をしながら、涼しい室内だけでなく、適度に汗をかくことを心がけてみてください。

☆睡眠の質を整える!



夜更かしで睡眠時間が短くなったり、眠りが浅いと、成長ホルモンの分泌量が減少し、ホルモンバランスが乱れてしまいます。成長期の子どもにとって睡眠は大事な時間です。夕食後は、強い光(スマホやゲーム機)は避け、眠りを妨げないようにしましょう。

～8月の職員研修～

4日(木) リトミック研修 (大井)	25日(木) 園長研修 (園長)
5日(金) 運動会研修 (藤本・阿部・村上・江藤)	27日(土) キャリアアップ研修 (村上・山田)
5日(金) 新規採用者研修 (吉住・田崎)	29日(月) サポート保育研修 (江藤・河原畑)
18日(木) 幼児合奏研修 (阿部)	29日(月) キャリアアップ研修 (小倉)
19日(金) 主任人権研修 (村上)	30日(火)・31日(水) キャリアアップ研修 (宣彦)
24日(水) 保育士人権研修 (若松)	31日(水) 初任者幼児音楽研修 (小倉)