



しんこうかい

# 真光会だより

2021年7月  
第16号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

1年ぶりの発行です。今後も、子どもの遊び、健康及び食事等に関する情報をお届けします。

全国的にはまだコロナウィルス感染症の終息が見えない状況ですが、都城市内は、まだ完全ではありませんが、落ち着きを見せつつあるようです。

例年より梅雨入りが早かったですが、まもなく暑い夏がやってきます。水の事故や花火でのやけどなどの危険も考えられる時期です。また外出先では、熱中症や食中毒などにも気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってください。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



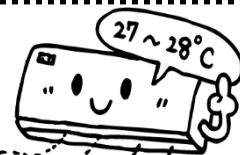
### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

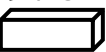


### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただし、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

## 身近な物で体を動かそう ～踏み台昇降～

ご家庭にある、高さのある物で子どもさんと一緒に楽しみます

踏み台昇降は目の前にセットした10 cm~20 cm程度の台  に昇り降りをする繰り返す運動です。

室内で、親子で数を数えたり、歌を歌ったり、音楽を聴いたりしながら、楽しんで体を動かします。

大人は高めの台で、テレビを見ながら、歯みがきをしながらかも出て、簡単に体を動かすことができますよ。



### ☆育児相談を受け付けております☆

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。  
(開所時間内)

相談先：梅北保育園 ☎ 39-2869



## ネバネバで夏バテ予防

ヤマモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。

ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。

暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

## 梅北保育園からのお知らせ

### バケツ田んぼ

今年もバケツを使って保育園南側駐車場で稲づくりを行っています。おいしいお米ができます様に！

### 園開放

毎月第4火曜日に園庭を開放しています。ぜひ、遊びに来てください！