



2026年8月
第17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

今年の夏も酷暑。梅雨明けも例年より早く、台風も既に近付くなど、これまでの常識が変わってしまいそうです。最近では、雨が降らずに作物への影響も懸念されますが、熱中症対策を講じながら暑い夏を乗り切りましょう。今回は、氷を使った夏の遊び、熱中症予防及びお腹の調子についてお知らせします。

熱中症に注意！

～氷をつかってひんやり
夏の遊びを楽しもう♪～

毎日暑い日が続いていますね。

今回は、氷を使って冷たい感触を味わいながら遊ぶ氷遊びを紹介します。

★ おもちゃの宝探し ★

(遊ぶ前日から準備が必要です)

タッパーや牛乳パック、製氷機などに水とおもちゃを入れて凍らせます。

容器から氷を取り出してタライに入れ、手で触ったり水をかけたりすると少しずつ氷が解けていき、おもちゃを取り出すことができます。

氷のサイズやかける水の温度を変えることで、無理なく遊ぶことができます。

また、水鉄砲やペットボトルなどを使って氷を溶かしてみるのもおすすめです。

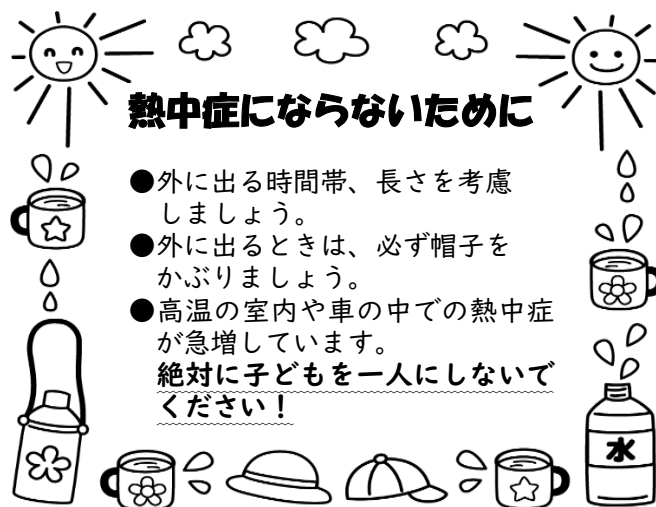
溶けた氷を踏んで、転倒しないようお気を付けください。



子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、屋外・屋内に関わらず、熱中症になりやすく注意が必要です。

頭痛や嘔吐、腹痛、顔色の悪さなど、熱中症が疑われる症状がある場合には、涼しい場所へ移動させましょう。そして、衣類を緩めて寝かせ、安静にして休息させます。症状が改善しない場合には、医療機関を受診しましょう。

万が一、呼びかけに応えない場合には、**すぐに救急車を呼びましょう。**



熱中症にならないために

- 外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。**絶対に子どもを一人にしないでください！**

おなかの調子、崩していませんか？

夏は冷たい飲みものや食べもののとりすぎで、おなかの調子を崩しがちです。納豆やみそ汁・野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です。



高木保育園からのお知らせ

- ・7/3(金)に地域の高齢者の方と都城更生保護女性会の方に参加いただき、一緒に七夕誕生会や食事をして楽しく過ごしました。
- ・7/18(土)は夜のついででした。竹太鼓や踊りを披露したり夜店やゲームをして楽しみました。また、六月灯に5歳児が竹太鼓と踊りで参加しました。
- ・地域の方にも披露することができて園児たちも嬉しそうでした。ありがとうございました。

育児相談を受け付けています

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: 高木保育園

☎: 38-1310