



8月プレイルームだより

多賀さくら認定こども園

☎0294-59-3355

暑い日が続いています。暑さのため、体力を消耗しやすく、病気の感染も心配ですね。マスクや手洗いを忘れず、心も体も健やかに充実した夏になりますよう、たっぷりの栄養と睡眠をとって、今年の夏も元気に過ごしましょう。暑い中大変ですが、引き続きコロナ対策のご協力をお願い致します。

★8月の予定★

- 3日(火) } 水遊び、給食試食会
- 5日(木) } 持ち物：スプーン、フォーク、箸
- 17日(火) } 水遊び
- 19日(木) }
- 24日(火) } 誕生会、水遊び
- 26日(木) }

※気温や水温の低い日はプール遊びは中止し、戸外遊びや製作等を考えています。工作セットをご持参下さい。

★ 8月のうた★

「南の島のハメハメハ大王」

★水遊びについて★

- 集合場所・時間：本園舎3Fで10時からです。
- 持ち物：水筒、水着、日よけ用帽子、バスタオル、ビニール袋、排泄が自立していないお子さんは水遊び用オムツを使用して下さい。



《熱中症にならないための4つの予防法》

- ① 本格的に暑くなる前から少しずつ暑さに体を慣らし、適度な運動をして汗をかく習慣をつけておきます。日ごろからこまめに水や麦茶を飲む習慣作りをしておきましょう。
- ② 30℃を超える暑い日の10時から14時の外遊びはなるべく避けて、日中は日陰になる場所で水遊びをしましょう。必ず、帽子を被り、熱を反射しやすい白色の服を着るといいでしょう。
- ③ エアコンは外の気温より5℃程度下げの設定にし、出入りの際の急激な気温の変化を避けましょう。
- ④ 昼食やおやつの中には、水分、塩分、糖質を効率よく摂れるメニューを考えましょう。おむすびと味噌汁、サンドイッチにスープ、すいかに塩、などの組み合わせがオススメです。

*排泄の自立(トイレトレーニング)

成長につれ膀胱の機能が発達し、大脳でコントロール出来るようになりますが、子どもが自分の意志で排泄出来るようになるのは、生後2～3年からです。トイレで排泄出来るようになるには、周りの大人の働きかけが必要です。

トイレトレーニングを始める3つの条件

☆あくまでも参考です。お子さんに合わせて焦らずに。

- 歩行が出来るようになったら。
※歩行が出来るようになると脳の発達に伴い、それまで膀胱に溜まると反射的におしっこが出ていた状態から、膀胱におしっこが溜まったのを感じるようになります。
- 「チー(おしっこ)出る？」などの大人の声掛けが理解出来るようになったら。
- 排尿間隔は膀胱がおしっこを溜められる量に比例します。個人差や季節などにもよりますが、午睡後などに確認し、一日のどこかで1時間半以上おしっこの間隔が空くようになったら。

