

保護者の皆様へ

R5. 5. 12
花園保育園

水分補給に大切な水筒の持参について

日中の気温が高くなり、3・4・5歳児は運動会へ向けて一生懸命練習に取り組んでいます。また小さいクラスの子供たちも、汗ばみながら元気に園庭で遊んでいる姿が見られます。夏の太陽が光り輝く季節、子供たちはその太陽の輝きにも負けたくないくらいエネルギーに活動します。

とは言っても、5・6月は暑さの為に体力を消耗しやすい時期でもあります。こうした汗をたくさんかく季節は、こまめに水分補給をすることが大切です。子供は遊びに夢中になって、水分を摂ることを忘れがちです。夏を元気に過ごす為に水分補給をきちんとしましょう。

水分補給の為に飲み物として最もお勧めなのが水です。ジュース類には多くの糖分が含まれ、ジュースで水分補給すると余計に喉が渇いてまたジュースを飲んでしまう、この様な悪循環に陥ります。水筒の中にはお茶や水を入れて、ジュースやイオン飲料等は入れないようお願いします。

汗をかく前にこまめな水分補給を夏の約束ごととして受け止め、沢山遊んだ後は体力の消耗を避けたいものです。園では水分補給をこまめにし、遊んだ後はゆっくり休むなど、一日の生活に緩急をつけ、子供たちの体調管理には十分に気を付けて、保育を進めていきたいと思っています。(K)

お願い

1. 水筒には必ず名前を書いて持たせて下さい。
2. 冷えすぎるので氷は入れないようにして下さい。
3. 水筒は毎日必ず、中も注ぎ口もきれいに洗い、清潔にしましょう。

