



園だより

みちのこ



杉戸中央みちのこ保育園 令和7年6月1日発行

アジサイの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時季となりました。蒸し暑い日が増え、日中は汗をかき着替えをする事も多くなりますが、気温の低い日もありますので、気温に応じて衣服の調節ができるよう、衣類のご用意をお願い致します。

梅雨の時期は、外で思いきり走り回れず体力を持て余しがちですが、ホール等で体を動かして体力を発散したり、保育室内でも楽しく過ごせる工夫をして、毎日楽しい活動をしていきたいと思います。また、高温多湿になりがちですので食中毒にも十分気を付け、水分補給も適宜行っていきましょう。

6月の行事

- 4日(水) 虫歯予防集会
 - 5日(木) 食育・3色群の話【5歳児】
 - 14日(土) 親子クッキング【5歳児】 午前中
 - 18日(水) プール開き
 - 20日(金) みちみちデー【5歳児】 
 - 25日(水) 6月生まれの誕生会
- 中旬に身体測定、今月中に避難訓練を行います
- ★4・5歳児組は保育士体験を行います

7月の行事

- 7日(月) 七夕集会
 - 18日(金) 夏祭り
 - 23日(水) 7月生まれの誕生会
- 中旬に身体測定を行います
- 今月中に避難訓練を行います



★6月から、特別養護老人ホーム『みちみち越谷』との交流が始まります。6月は、年長児が訪問します。

★6月は『なかよしデー』で、異年齢児活動を行います。



歯を大切にしましょう！

園では年2回、園医による歯科検診を実施しています。今年度1回目の歯科検診は、5月14日に行いました。再受診のお知らせを受け取った方は、早めに歯科医院で診てもらい、園へ報告をしてください。よろしくお願いします。

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は歯と口の健康週間といいます。乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出て来る場合があります。日頃から、口の中のチェックや仕上げ磨きをしながら、お子さんの口の中の様子を把握しておきましょう。また、使っている歯ブラシの毛の部分が広がっていないか、確認をお願いします。毎食後の歯磨きを家族みんなで心がけてください。

★6月4日(水)に虫歯予防集会を行います。歯の健康について、子どもたちにわかりやすく伝えたいと思います。

汗をかく力は3歳ごろまでに決まります！

～じょうずな冷房機器の使い方～

これから夏に向けて本格的に暑くなってきます。暑さと切り離せないのが「汗」。実は汗をかく力は、3歳ごろまでの過ごし方で決まるといいます。「汗をかく」ことのいちばん大きな目的は、体温調節です。汗をかくと、その水分が蒸発するときに皮膚の表面から熱を奪って、体温を下げることができます。つまり、暑いときにじょうずに汗をかかないと、体温が上昇したままで体調が悪くなってしまうので、「汗をかく力」を育てるのは大切なことなのです。

また、適度な汗は皮膚を保湿する作用もあり、皮膚を守る役割があるとされています。そして、汗をかく機能は、2～3歳ごろまでに完成します。体温調節機能の成熟のためには、発汗機能が完成するまでのこの時期に、適度に汗をかく生活を送る必要があります。

冷房の効いた涼しい部屋に毎日引きこもっていることは避けて、できる範囲で、涼しい時間帯に外遊びをするなど、運動して汗を流すという生活を意識しましょう。しかし、外の気温と室内とで温度差があり過ぎると、かえって体に負担がかかってしまいます。夏の間の室温は26～28℃くらいが適温といわれています。エアコンだけではなく、扇風機を併用すると快適です。これからの暑い時期に向けて、冷房機器をじょうずに使いながら、汗をかく力を高めていきましょう。