

第77号 めくもりだより

保育所めく森 2025・8

暑い暑い夏・・・
たくさん遊んで、いっぱい食べて
しっかりと休息を取りながら
体の変化に気を付けつつ、暑い夏を
元気に過ごしていきたいと思ひます。
夏バテなどに気を付けて暑い夏を
乗り切りましょう！

熱中症防止！夏バテ防止！暑い夏を乗り切ろう！

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！

こまめな水分補給を	適度な塩分補給を忘れずに	日傘や冷感グッズを活用しよう	マスク熱中症に注意しよう	直射日光を避けよう
無理をせずに休憩を	熱や日差しから子供を守ろう	風通しの良い衣類を避けよう	栄養バランスの良い食事を	十分な睡眠をとろう

夏バテ防止に必要な栄養素

タンパク質 筋肉の疲労回復や体温温存、持久力の向上	ビタミンB1,B2,C 疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える
ミネラル 骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ	クエン酸 疲労感の軽減や新陳代謝を活性にする

<9月の行事予定>
お月見遊び

たなばた

かきかき・・・
ベタベタ・・・
キラキラ♪
これでいい？
ちよーだい
できた！
ふふっ！かわいいでしょ！

きもちい～！

プール

たのし～い！

<体調不良のサイン>

- ・顔色が悪い ・目の潤み、充血
- ・食欲がない ・尿や便の色、量、硬さ
- ・元気がない ・いつもより甘えてくる
- ・よく泣く、機嫌が悪い など

***熱だけではなく不調もあります
早めの受診をお願いします**