

# 7月

# POCCOだより

No.81  
発行元 POCCOながい

蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながら夢中になっていろいろな遊びを楽しんでいます。大人も子どもも、少し油断すると夏バテをしてしまう時期です。室温と室外の温度差や、水分や塩分不足など要因はさまざまですが、体調にはくれぐれも気をつけて参りたいと思います。



**七夕**

七夕会へむけて、短冊をかいいたり、飾りを作ったりと取り組みました。七夕会では紙芝居を見たり、お願い事の発表をしたり、おいしいおやつを食べたりみんなでお祝いしました。



**ポコピック**  
輪投げ・サッカー・魚すくい・風船当て、ボール入れ、トンネルくぐりなど様々な競技にチャレンジしました！



音楽に合わせて体を動かしたり、楽器をならそう

音楽に合わせて、歩いたり、走ったり、スキップしたりと身体を動かしたり、キーボード、太鼓、マラカスなどの楽器を演奏して楽しみました！

**熱中症にご注意**

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。

**海の日**

「海の日」は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日」として制定されました。周りを海に囲まれている日本は、海からたくさんの恵みを受けています。海についてじっくり考えてみるきっかけになればいいですね。

**寝冷えしないように**

寝苦しい夜はクーラーや扇風機をつけたまま寝てしまうことが多く、寝冷えの原因になります。また、気温が下がる明け方、昼寝のときなどは、つい油断しておなかに何も掛けずに寝てしまいがちです。寝冷えにより、下痢・鼻水・せきなどの症状が出てきます。寝るときは、クーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットを掛けるようにしたりして、気をつけましょう。

**ネバネバで夏バテ予防**

ヤマモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

～感染予防のお願い～

- ①マスクの着用
- ②手洗い・消毒の徹底
- ③三密を避ける

※本人及びご家族が感染の疑い、濃厚接触者の場合には必ずPOCCOながい(0238-87-0534)にご連絡をお願い致します。 ※更に感染対策の徹底をお願いします。