

9月号 きらさらだより

暑さも徐々に和らぎ、虫の奏でる音色が涼しさを感じさせる季節が、もうすぐそこまでやってきています。9月は自然に触れて体験するには一年の中でももってこいの季節です。雨でない日は毎日散歩に出かけ、秋の自然を肌で感じ、子ども達の主体性を大切に、一日一日を過ごしてまいります。

9月のうた

♪うさぎ ♪虫のこえ
♪どんぐりころころ

9月のさくらさくらんぼリズム体操

♪どんぐり ♪あひる ♪かめ
♪金魚 ♪トンボ

8月の活動報告



楽しいプール



それ、取って！



食育(きゅうりの塩もみ)



スイカだー★



これ、割るの？



えいっ★



赤いねー！



一緒に遊ぼう！！



9月の予定

1日	土	
2日	日	
3日	月	
4日	火	
5日	水	商店街ツアー@いなげや
6日	木	
7日	金	
8日	土	
9日	日	
10日	月	
11日	火	
12日	水	商店街ツアー@和菓子屋
13日	木	
14日	金	避難訓練
15日	土	
16日	日	
17日	月	<敬老の日>
18日	火	
19日	水	商店街ツアー@ダイソー
20日	木	
21日	金	お月見団子作り
22日	土	
23日	日	
24日	月	
25日	火	
26日	水	青空保育/浅間公園@八百屋
27日	木	秋探し
28日	金	
29日	土	
30日	日	
農業計画		ミニトマト収穫/小松菜収穫

<点検報告>

- ✓ 8月24日に衛生管理点検を実施しました。
- ✓ 9月25日に衛生管理点検・設備点検を実施予定です。

熱中症にかかりにくくなる「暑熱順化」

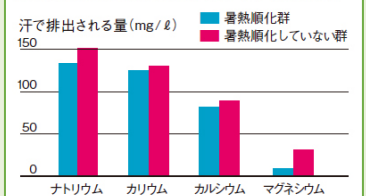
熱中症対策として、今すぐ始めたいのが暑さに体を慣らす「暑熱順化(しょねつじゆんか)」だ。暑熱順化とは、夏の暑さに耐えられる体になること。「かつては誰でも梅雨の間に暑さにさらされ順化したか、冷房のある環境で過ごす人が増えた今は積極的に順化するための対策が必要」と星秋夫教授(桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部)。

梅雨明けまでに順化しておけば、熱中症にかかるリスクをぐんと下げられる。暑熱順化で変わるのはいまず汗のかき方だ。「順化すると汗腺の働きが良くなり、汗とともに出るナトリウムの量が減る。その結果、体液バランスが崩れにくくなる」。

環境省も「日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせる」を推奨

環境省は、各地方自治体へ向けて子どもの熱中症を防ぐポイントとして「気温の変化に応じた体温調節が上手になるよう、日頃から、外遊びをさせて徐々に暑さに慣れさせましょう」と推奨しています。クーラーがきいた部屋の中だけで過ごさぬよう、注意しましょう。

暑熱順化していない人は汗のナトリウムが多い



↑KIDSCAMP(3~5歳)