



# 氷川保育園・子育て通信

## 今月のテーマ 夏の生活と健康



★ **こまめに水分補給を**  
 暑い夏、元気で過ごすのに、まず大切なのは水分補給。大量に汗をかくと脱水症状をおこし、熱中症の原因にもなります。こまめに水分補給をいかけましょう

★ **皮膚のケアも忘れずに**  
 こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう  
 外出時は中帽子をかぶったり、日焼け止めを塗ったりと紫外線対策も忘れず

★ **室内は涼しく、湿気がこもらないように**  
 熱中症は湿度が高ければ室内でも起ります  
 内外の気温差は体温調節の原因になりますので、上手にエアコン等を活用し、暑い夏を乗り切りましょう



### 地域に向けた取り組み


【年長児 琴清苑誕生会参加】平成26年7月4日（金）  
 ・老人ホーム琴清苑の誕生会に年長児が参加し、歌やダンスを利用者の皆様に見ていただき、楽しいひと時を過ごしてきたいと思います。

【4. 5才児寿楽荘すいかわり大会参加】平成26年7月23日（水）  
 ・寿楽荘の利用者の皆様と一緒にすいかわりを楽しんできたいと思います。

### 地域子育て相談について

・7月9日（水）AM9：30分～PM2：30分まで地域子育て相談を開催します。  
 相談を希望する方は保育園まで連絡下さい。

### ウエルカムランチのお誘い

・7月18日（木）AM11：30～12：30   
 ・町内にお住まいで、50歳以上の皆さま、園児と一緒に昼食を食べて見ませんか。  
 ・申し込みは、奥多摩町保健福祉課及び氷川保育園まで連絡下さい。

### 夏体験ボランティア募集

・小学5年生以上の方で夏のボランティアを経験してみたい方は、社協の窓口で受けつけていますので宜しくお願いいたします。

※子育てに関してわからないことや聞いてみたい事がありましたらご連絡下さい。

発行 氷川保育園 0428-83-2266  
 e-mail : hikawa@futabakai.or.jp