



駒場学童保育所だより

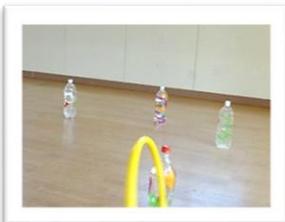
令和6年7月23日
駒場学童保育所



7月のお楽しみ会を終え、学童も夏休みが近いのを実感しているところです。

気温 30℃越え、暑いですね～(˘_˘) 子ども達からも「暑い 暑い」と聞かれます。熱中症対策をしながら、この暑さを乗り切りましょう。

7/22 お楽しみ会 夏祭り

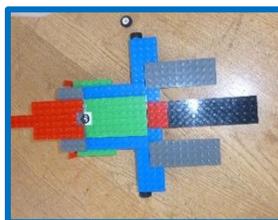


くじ引き 輪投げ 魚釣り それぞれ スタンプ・景品ゲット!!

学童での様子



- レゴブロック～お家や飛行機、車など作ってます。
- カプラ～積み上げて、くずれないように真剣!!



前田 るい くん



熱中症対策

1 こまめな水分補給

のどが渇く前に水分を摂ることが大切。特にスポーツドリンクなど、塩分や糖分を含む飲料が効果的です。

2 適切な塩分補給

大量に汗をかいたときは、塩分の補給もわずれずしましょう。

3 涼しい環境を保つ

エアコンや扇風機を使って室内の温度を適切に保ちましょう。

4 衣類の工夫

通気性の良い衣服選び、直射日光を避けるために帽子や日傘を利用しましょう。

5 適切な休憩

こまめに休憩を取り、無理をしないようにしましょう。

体調管理をしっかり!!

体調管理のポイント

- **休養** 寝不足が続くと記憶力や集中力の低下につながります。
- **運動** 1日 15分程度の運動でも体に対する効果があると言われています。
- **栄養** 栄養バランスが取れた食材を摂取する。