



きっずるーむだより

第 57 号

令和 7 年 8 月 8 日発行

社会福祉法人ゆうゆう

きっずるーむ県庁別館



気持ちよく晴れ渡った青空と共に、いよいよ夏本番です！

セミの声に負けないくらい、元気いっぱいのこどもたち。

こどもにとって楽しいことが多いこの季節。

きっずるーむ県庁別館でも皆で楽しく過ごせるように過ごしたいと思います。



夏風邪



食欲も体力も落ち気味の夏。

室内外の温度の差や、冷たい物の摂り過ぎで内臓が冷えてしまいます。すると、内臓がうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振に繋がり免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいのです。

もし夏風邪にかかったら

『安静に』『しっかりと睡眠を取る』

『栄養のある食事をとる』

など体力を消耗しないことが回復の近道です。

もちろん夏風邪にかからないように、うがい手洗い
や十分な睡眠をとって予防することも大切です。

きっずるーむ県庁別館でもうがい手洗いや午睡を通
してこども達が健康に過ごせるように、関わってい
ます。

外遊びの“3点セット”

例年に続き、猛暑が続いています。

外遊びを元気に楽しむこども達ですが、地面に近
いところで遊ぶので、大人より 7℃暑い環境にい
るとされています。

そのため外遊びに行く際は外遊びの“3点セット”
を持って、熱中症からこどもを守りましょう。

直射日光から頭を守ってくれる『帽子』

こまめな水分補給のための『水筒』

汗をかいた時のために『着替え・タオル』を持参
するようにしましょう。

これらの外遊びの3点セットと
こまめに休憩しながら
外遊びを快適に楽しみましょう。



こどもの様子

先日きっずるーむ県庁別館の畳替えをしました。

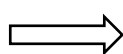
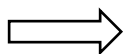
今、保育室内は替えたばかりの畳のいい匂いがします。

また畳はクッション性があり、転倒時の衝撃を和らげこども達の怪我防止にも繋がっています。
こども達は、畳がなくなるのをじっと見つめ、畳が新しく戻って来た時は大喜びで見っていました。

畳替え後に来た 1 歳 7 か月の A 君は、最近様々な事に興味が広がり

畳が新しくなったことに気付き嬉しかったのか畳に寝転んで気持ち良さそうにしていました。

今後も畳のある優しい空間でこども達と遊びを楽しんでいきたいと思っています。



きもちいい〜