



5月は夏日になり暑かったり、急に3月くらいの寒さに戻ったり、ころころ変わる気象でしたね。まだ小さい子どもたちは気温の変化に体温調節が追いつかないかと思います。風邪をひいてしまったり、体調を崩してしまうお友達も多かったです。  
これから本格的な梅雨に入ります。室内での遊びを工夫しながら、少しずつ夏に向かって、暑さに体を慣らしていきたいと思います。

## 汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、**体温を調節する大切な役割**があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われてますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



### 汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

## 6月のうた

かえるの合唱  
作詞：岡本敏明  
作曲：ドイツ曲

かたつむり  
作詞：文部省唱歌  
作曲：文部省唱歌



## 6月の行事予定

1日(木)	保育参加
20日(火)	身体測定
21日(水)	手洗い教室 避難訓練

## 連絡事項

- 暑くなる日が増えてきました。汗をかいた時の体拭き用タオル（薄めのウォッシュタオル）を1枚持ってきておいてください。
- 汗ばむ季節、サイズに余裕のある衣服が着脱しやすいです。

- 半ズボンは転んだ時や、虫が発生する時期に足を保護できません。保育園には履いてこないようにお願いします。
- 夏に向けて新しい持ち物が増えると思います。持ち物には必ずお名前を書いてください。