

## 【お知らせとお願い】

### ○職員の異動等について

- ・本園5歳児 保育士が、7月28日より産休に入りました。
- ・本園3歳児 保育補助が、自己都合のため7月31日付で退職いたしました。

### ○保育実習、夏期アルバイト・ボランティア等について

下記の期間、保育実習生とボランティアが入ります。よろしくお願いいたします。

- ・保育実習  
7月31日～8月10日  
8月21日～9月 2日  
8月28日～9月 9日
- ・ボランティア 東京都立有徳高校の生徒  
東京こども専門学校の学生



(今年度も人数が大変多いため、園だよりの名前の表記は省略させていただきます。)

○9月1日(金)は防災引き取り訓練となります。詳しい内容は別紙にて8月中旬以降配布します。

### ○登降園時に自転車を利用している方へのお願い

登降園の際に自転車を駐輪する場合は、近隣の方のご迷惑にならないように、本園は、垣根壁面に対して斜め(白線内)に置くようお願いします。特に近隣の個人宅で駐車場に車の出し入れをされる方もいらっしゃるの、十分に注意してください。分園は敷地内にとめるようお願いします。

また、短時間での駐輪をお願いすると共に、お子さんを乗せたまま自転車から離れたり、お子さんが道路に飛び出したりしないよう、保護者と子どもが必ず一緒にいるようにしてください。

### ○土曜保育を利用される方へのお願い

土曜保育は原則として保護者が勤務の場合のみです。保護者のどちらかの勤務がお休みの場合、または保護者に代わりお子さんを見る方がいらっしゃる場合はご家庭での保育をお願いします。

登園日の予定は、給食の食材発注や職員の人数体制の都合上、前月末までにお知らせください。急な出勤の場合は、わかり次第なるべく早めにお知らせください。

## 良い汗(さらさら汗)と悪い汗(ベトベト汗)があるのをご存じですか？

毎日暑い日が続いています。日中外に出ると汗が噴き出てきますね。この汗は何から出来ているか皆さんご存知ですか？実は汗は血液から作られています。体温が上がると高くなった体温を下げようとして、血液からミネラル分と水分が汗腺に取り込まれます。この時、身体にとって大切なミネラル分が血液の中に再吸収されて、水分だけが皮膚の表面(汗腺)から出てきます。これが“さらさらした良い汗”といわれている汗です。ところが、発汗を促す交感神経の機能や汗腺の機能が鈍っていると、ミネラル分の再吸収が行われず、水分と一緒にミネラル分も皮膚の上に出てきてしまいます。これが“ベトベトした悪い汗”で、普段あまり汗をかかない生活をしている人に多く見られる現象です。ミネラルは体の生理機能を円滑にする大切な栄養素です。それが“悪い汗”とともに体外に流出し、その結果ミネラル不足状態になり、体調不良をもたらすことになるのです。

現代人は、“悪い汗”をかきやすくなっているといえます。

その原因は、汗をかくことが減り汗腺が衰えたことです。“良い汗”をかくには汗腺をしっかりと育てる必要があります。

この汗腺が育つのは乳児期(3歳児)までと言われています。

夏の時期は冷房の中で過ごすことがどうしても多くなりますが、適度に汗をかくことも大切です。

