



梅雨が明けるといよいよ夏本番。プール遊びやどろんこ遊びなど、夏ならではのダイナミックな遊びもさらにパワーアップすることでしょう。子ども達の響き渡る歓声と、はちきれんばかりの笑顔は夏の空にピッタリです。「夏」という季節は子ども達をひとまわりもふたまわりも成長させてくれる特別な力を持っているように思います。休息と栄養を十分にとって、元気に夏を過ごしましょう。

< 行事予定 >

- 7/1 (水) 給食会議
- 3 (金) 調理師健康管理
- 4 (土) } 合宿 (青組)
- 5 (日) }
- 6 (月) 遊具点検
- 8 (水) 交通安全教室 (すみれ組)
「道路の横断・交差点の渡り方」
「車の死角」
- 15 (水) 避難訓練
- 20 (月) 身体測定 (赤・白組)
遊具点検
- 21 (火) 身体測定 (黄・青・すみれ組)
- 22 (水) 職員会議
- 29 (水) カウンセラー訪問(大槻先生)
- 31 (金) 誕生会

< 8月のお盆休みの予定 >

- 8/13 (木) } お盆休み
- 14 (金) }

* 保育目標 *

『規則正しい生活をしよう』

「早寝 早起き 朝ご飯」で疲れに負けない体を作りましょう。早寝早起きのような規則正しい生活と、朝ご飯をしっかり食べることで、午前中から元気に遊ぶ事ができます。

規則正しい生活は良質な睡眠がとれ、次の日も活動的に遊べます。

しっかり遊ぶ事ができると、心の成長、発達にも良い効果をもたらすことができます。忙しい中、早寝は難しいかと思いますが、お風呂や食事の時間をやりくりし、21時にはお子さんが眠れるようにしてはいかがでしょうか？



< 家庭連絡 >

- * 暑くなると、冷たいものや水分を多く摂り、食欲の落ちる子が目立ってきます。朝食を抜くと、気分が悪くなったり、暑さに負けてしまい楽しい活動ができなくなったりします。バランスの良い食事を摂り、暑い夏を乗りきりましょう！
- * 食中毒のシーズンです。予防の基本は、手洗いです。食事前・外出後・トイレの後などの手洗いを心がけましょう。つめも短く切り、清潔にしましょう。

合宿について

* 4・5日は4歳児(青組)の合宿です。4日の夜は、保護者の方の参加もお願いし、楽しく過ごしたいと思います。そろってご参加下さい。雨天の場合は、12時過ぎに青組連絡網にて連絡させていただきます。子どもだけの参加となります。

プール活動について

- * 朝の園庭あそびの片付けは9時です。9時までに登園して下さい。
- * 皮膚病(水いぼ・とびひ)やいろいろな病気が流行する時期です。自己判断に頼らず、病院で受診し、治療をして頂くようお願いいたします。又、黄色の鼻汁が出たり、長い間続いたりする場合も耳鼻科に行かれることをお勧めします。
- * 指、足などに貼っているテープ類は、プールの中ではがれてしまい不潔ですので、完治してから参加するようにして下さい。
- * 自分で着脱できる衣服を着て来て下さい。
- * プールカードの記入を忘れずお願いします。

朝の子どもさんの様子を見て頂き、検温もしっかりとして参加・不参加の記入、捺印も忘れずをお願いします。プールバッグを持参されていても、プールカードに記入がない場合は参加できませんので、よろしくお祈りいたします。夏ならではの、水遊びや泥んこ遊びは、五感を発達させます。健康管理をしっかりとって、楽しい活動にしていきましょう。



◇冷房の使いすぎに注意を◇

少しずつ暑くなってきて、ついつい冷房を効かせすぎてしまいます。外気との温度差がありすぎたり、体が冷えたりすると、免疫力が低下し感染症にもかかりやすくなるので注意が必要です。冷房だけに頼らず、風通しの良い衣服を着るなどして、涼しく過ごせる工夫をしましょう。



～7月7日☆七夕☆～

七夕は五節句の一つで、天の川の兩岸にある牽牛星と織姫星の二つの星が年に一度再会するという、お星さまを祭る7月7日の年中行事です。笹竹を軒先に立て、五色の短冊に歌や願いを書いて飾りつけていたそうです。園でも、絵本や紙芝居で織姫と彦星を見たり聞いたりする時間が増えました。「織姫と彦星の二人が出会えたらいいな」願いを込めていろいろな七夕飾りを作りました。七夕の夜は、子ども達と一緒に天の川をさがして見て下さい。

～水分補給を忘れずに！～

子どもに必要な水分量は、大人の3倍と言われています。特に夏は、上手に体温調節ができない子どもが脱水症状を起こしやすい季節です。こまめに水分を摂るように心がけましょう。水分は、吸収に時間がかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースよりも、水・麦茶などで摂るとよいでしょう。糖分は腸からの吸収がよく、血糖値がすぐに上がるので、おなかがいっぱいになってしまい、食欲不振や夏バテにつながります。ジュースを与える際には糖分の多い物は避ける、一回分の量を少なくする、食事の前には飲まないなどのルールを決めておきましょう。

1日8回を目安に水分補給を

1日に摂りたい水分量は体重約50kgの人で1.2ℓ程度。コップ1杯150ml程度の水分を1日8回程度飲むのがおすすめだ。食事や入浴、就寝前などのタイミングで一緒に摂ると忘れにくい。食事前に水を飲むことで胃腸が刺激され、消化を助ける効果もある。飲み物の温度は常温でも冷やしても、飲みやすいものであればOK。