



<今月の行事>

1日	火	防犯訓練
7日	月	諸費納入日
6~15日	水~金	夏季保育
21日	木	避難訓練
28日	木	誕生会
29日	金	プール納め



TEL 0277-52-1034

FAX 0277-52-4456

www.taishi-hoikuen.jp

太子保育園HPにて閲覧できます

♪園見学はいつでも可能です。

園目標 暑さに気をつけながら夏の遊びを楽しむ

ようやく梅雨が明け夏本番を迎えました。子どもたちは夏の自然にたくさん触れ、汗も忘れるくらい元気に遊んでいます。水分補給や休息など熱中症対策を行いながら身体の変化に気を付けつつ、元気に気持ち良く過ごせる環境を整えて行きたいと思います。

夏にはみんなが楽しめる行事が沢山あります。行事を2つ紹介します。

- 夏祭り・・・7月から8月にかけて全国で開催されるイベントです。浴衣を着て出掛けたり、屋台で食べ物を楽しむのも夏祭りでの醍醐味です。
- お盆・・・ご先祖様を自宅にお迎えしてご供養する行事です。お墓掃除やお墓参りを通して家族の絆や繋がりを大切にしましょう。

水遊びや感触遊びなど、夏ならではの遊びを保育園でも楽しめるようにしていきたいです。



保健 暑さに負けず健康に過ごす

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早くに熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして過ごしましょう。

☀ **暑い夏を元気に乗り切るポイント** ☀

水分補給・・・大量に汗をかくと、脱水症状を起こし熱中症の原因になります。こまめな水分補給を心がけましょう。



皮膚のケア・・・こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。



紫外線対策・・・外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



室温管理・・・高温、多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症になります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ冷やしすぎには注意し、室内設定温度は27~28℃を目安にしましょう。



給食 水分補給とバランスの良い食事で元気に過ごす

夏バテをしない食事の工夫

暑い日が続くと食欲が減退しますが、少しの工夫で食欲増進に繋がります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

タンパク質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)

ビタミンC (野菜・果物)

ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

ミネラル (海藻・乳製品・夏野菜)

夏バテに効く食材



清涼飲料の糖分に気を付けよう!

炭酸飲料や清涼飲料には、とても沢山の糖分が入っています。糖分を多く含む飲み物は、余計に喉が渇きやすくなってしまったり食欲を失わせたりと、食事に影響を及ぼすことがありますので喉が渇いた時は、ミネラルを多く含む麦茶がオススメです。



安全 生活リズムを整え元気に過ごす

生活リズムとは、食事、運動、睡眠などの規則正しい生活を送る事で健康に過ごす為にとっても大切な事です。バランスの良い食事を心がけ、適度な運動で体を動かし、しっかりと休息をとりましょう。

① **バランスの良い食事**

主食、主菜、副菜を適切な量で組み合わせ必要な量を摂取しましょう。



② **適度な運動**

運動はストレスを軽減し自己肯定感を高める効果があります。休みの日などにも公園や散歩に出掛け健康な身体を目指しましょう。



③ **睡眠**

子どもの睡眠には3つの役割があります。

- ・記憶を整理する
- ・脳や身体を休ませる
- ・脳や心身を発達させる

質の良い睡眠を心がけましょう。



<今月の歌>

ゆき	金魚の昼寝	もも	ジャングルポケット
	世界がひとつになるまで		おばけなんてないさ
つき	あかたすんどうち	ちゅうりつぷ	たこやき
	崖の上のポニョ		おばけなんてないさ
はな	ぼくのミックスジュース	ひよこ	くいしんぼうおばけ
			おばけなんてないさ

