



きしほいくえんだより



暑さが厳しくなる8月がやってきました。夏はプールに花火大会、お祭り・・・と子ども達にとっても楽しいイベントが盛り沢山！！疲れも出てくる時期なので十分に休息をとり、早寝早起き、三食しっかり食べる等、規則正しい生活を心掛けましょう。

8・9月の行事

8月	2日	(木)	年長児和太鼓教室
	22日	(水)	ECC
	23日	(木)	年長児和太鼓教室
9月	3日	(月)	お迎え訓練
	7日	(金)	8・9月誕生会
	14日	(金)	保育参観
	20日	(木)	年長児和太鼓教室
	26日	(水)	ECC
	29日	(土)	あきまつり

8・9月の体操教室

8月6日(月) 年少・年中・年長
 27日(月) 年少・年中・年長
 9月3日(月) ひつじ・きりん・ぞう
 10日(月) しか・らいおん・くじら
 ※8月の体操教室はプール活動になります。
 ※8月20日から8月27日に日程変更しております。ご確認ください。

おしらせ

スモック、体操着等は保育業者へ注文します。注文受付は毎月末日までです。納品は翌月上旬となります。

今月のうた

『カバさんのすいどう』

おおきな すいどう キュン
 かばさんが おててを ゴシゴシ
 とっても きれいに なっちゃった
 おみずも ちゃーんと とめました
 キュッ

おおきな すいどう キュン
 かばさんが おかおを ゴシゴシ
 とっても きれいに なっちゃった
 おみずも ちゃーんと とめました
 キュッ

今月の絵本



「おべんとうバス」

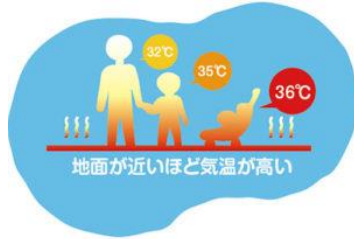
作・絵：真珠 まりこ
 出版社：ひさかたチャイルド

真っ赤なバスはまだ空っぽ・・・。そこに様々なお弁当の具材が乗り込んできます。最後はもちろん、お弁当は完成！！
 「トマトちゃーん」「はーい」とリズムカルに繰り返される可愛いやり取りは小さいお友達も楽しむ事が出来る一冊です。

子どものすこやかサポート

まだまだ暑くなる夏。熱中症が心配されます。特に、体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は熱中症になりやすいため、注意が必要です。

- ・水分を多めにとる
- ・日光、地面の熱に気をつける
- ・規則正しい生活・バランスのとれた食事
- ・汗を吸いやすい衣類の着用



熱中症の症状

軽症

- 一時的なめまい、立ちくらみ
- 手足がつる、筋肉がびくびくする
- 体がだるい、吐き気
- 汗が出なくなった
- 全身が赤い、熱感がある
- 歩けない

重症

- 呼びかけにおかしな返答をする
- 呼びかけても反応がない

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 1 涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 2 体を冷やす**
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。
- 3 水分を少しずつ与える**
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

保育園で元気に遊べるよう、ご家庭では十分な休息をとるようにしましょう。お子さんに気になる変化がありましたら、お伝え下さい。

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい

毎日暑い日が続きます。子ども達はプールや夏の遊びで元気いっぱいですね。暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちで栄養が不足になり、体が疲れやすくなります。夏野菜は、水分やビタミンがたっぷり含まれています。体にもった熱を冷やし、暑さで弱った胃の働きを高めます。夏の野菜を摂って、夏バテしないようにしましょう。

赤色の夏野菜

トマトやパプリカは、紫外線から肌を守ります。また、食欲を促し、疲れた体を元気にしてくれます。

緑色の夏野菜

きゅうり、モロヘイヤは利尿や発汗を促し、体の調子を整えます。

紫色の夏野菜

なすは目の疲れを防ぎ、体にもった熱を冷まし、炎症を鎮める効果があります。

黄色の夏野菜

かぼちゃは皮膚や粘膜の強化に働き、ウイルスを寄せ付けず夏風邪から体を守ってくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

