



梅雨の季節となりました。鬱陶しい雨ですが、子どもは長靴を履き、傘をかぶって、水たまりに入る事がとても楽しいようです。子どもは、楽しい事を自然と見つけますね。

今月は運動会があります。当日はお家の方に観て頂くことを楽しみに、そして張り切る事でしょう。早寝、早起き、食事を心掛け、元気に運動会の日を迎えてください。

6.7月の行事予定

6月	8日(木)	運動会予行練習
	16日(金)	第42回きしほ保育園運動会
	30日(金)	食育活動
7月	3日(月)	プール開き
	7日(金)	6・7月誕生日会

6.7月の体操教室

6月	5日(月)	年長・年中・年少
	12日(月)	年長・年中・年少
7月	3日(月)	ひつじ・きりん・ぞう
	10日(月)	しか・らいおん・くじら

今月のおすすめ

「最後のとき (The Last Time)」 一部抜粋
作者不明

ご飯を食べさせてやるのがこれが最後、
と言うときがやってくる

長い一日のあと子どもがあなたの膝で
寝てしまう
だけど眠っている子どもを抱くのは
これが最後

子どもを抱っこ紐で抱えて出かける
だけど抱っこ紐を使うのはこれが最後

夜はお風呂で髪を洗ってやる
だけど明日からは
もう一人でできると言われる

道を渡るときには手を握ってくる
だけど手をつなぐのはこれが最後

子どもが両手を広げて
あなたの胸に飛び込んでくるのもこれが最後

だけど「これが最後」ということは
あなたには分からない

子どもの望ましい姿

- ・気の合う友達と好きな遊びを楽しむ
- ・季節の移り変わりを感じながら過ごす

おわがい

- ・上履き、寝具袋は週末に持ち帰ります。
洗濯をして、週明けにお持ちください。
- ・配布物、掲示物等は必ずお読みください。

今月のうた かたつむり

でんでんむしむし かたつむり
おまえのあたまは どこにある
つのだせ やりだせ あたまだせ



子どものすくすくサポート



梅雨が明けると多くなる「熱中症」。熱中症は気温が急激に上昇し、体はその暑さに慣れていないために起こるとも言われています。暑さへの適応力を付ける生活を今から心掛けましょう。

1. きちんと汗をかく習慣を

日頃から外遊びや運動、入浴などで汗をかく機会を増やしておきましょう。汗をかいたら、その分きちんと水分補給をしましょう。汗腺が鍛えられたり、水分補給後の体液量の回復が早くなり、上手に体温を放散することができるようになります。

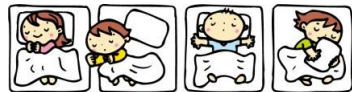


2. 毎日の体調管理

バランスのよい食事、そしてしっかり睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。

3. 環境温度に注意

冷房により室内と外気温との差が大きいと、出入りのたびに、体へ負担がかかります。適度な室温を心掛けましょう。衣服の工夫をして、温度調節をすることも大切です。



熱中症の症状

軽度 … めまい、立ちくらみ、足がつる等

中等度 … 頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、力が入らない等

重度 … 意識がない、痙攣している、呼びかけへの返事が不明瞭等

※ 顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取りましょう。

おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてっだい

みんなで食べるってたのしいね！



みんなで楽しく食卓を囲むことは、幼少期には大切なことですが、最近、子どもだけで食事をするが増えています。



好き嫌いをしないように声をかけることができ、**バランス良く栄養**を取ることができます。

食事中の**会話**などを通し、コミュニケーション能力が高まりやすくなります。

食事中の様子や食欲などから、子どもの不調に気づきやすくなります。

大人の**食べ方**を見たり、話を聞き、自然と**食事**のマナーを身に付けやすくなります。



子どもと食事をする時間を大切にしましょう！

