



春から夏へと季節が移り変わり、子ども達も年齢に応じたリズムで保育園生活を送っています。今月の8日(金)は運動会です。練習にも熱が入り、特にリレーやかけっこは「負けない」という気持ちがい日に日に強くなっているようです。当日はご家庭では見られない集団の中のお子さんの姿を見ていただきたいと思います。



6・7月の行事

- | | | |
|----|--------|----------|
| 6月 | 8日(金) | 第43回運動会 |
| | 21日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 27日(水) | ECC |
| | 28日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 29日(金) | 食育活動 |
| 7月 | 2日(月) | プール開き |
| | 5日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 6日(金) | 6・7月誕生会 |
| | 19日(木) | 年長児和太鼓教室 |
| | 25日(水) | ECC |

6・7月の体操教室

6月 4日(月) 年少・年中・年長
11日(月) 年少・年中・年長

7月 2日(月) ひつじ・きりん・ぞう
9日(月) しか・らいおん・くじら

今月の絵本

おかあさんだいすきだよ

作・絵：みやにしたつや
出版社：金の星社

ぼくはお母さんが大好きだけど、お母さんは「早くしなさい」「ぐずぐずしないで」「何回言えばわかるの」って、ぼくをしかってばかり。優しくしてくれたら、もっと好きなのに。子どもの気持ちに寄り添った子育て応援絵本。



おねがい

- ☆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。

今月の歌

(^^♪ かたつむり♪

1. でんでんむしむし かたつむり
おまへのあたまは どこにある
つのだせ やりだせ あたまだせ
2. でんでんむしむし かたつむり
おまへのめだまは どこにある
つのだせ やりだせ めだまだせ



子どものすこやかサポート



お子さんの靴選び、どうしていますか。

子どもの足は年間1cm成長します。親としては「すぐ履けなくなる」「度々買い換えるのは…」と、つい大きめの靴を選びたくありませんか。

大きな靴を履いていると

靴の中で足が動いてしまい、脱げないように無意識に足指を曲げて踏ん張ります。常に足指に力が入っているので、大きな疲労になります。正しい歩き方もできなくなり、足の健全な発育に悪影響（扁平足など）を及ぼします。靴擦れやタコばかりでなく転倒から怪我の原因にもなります。



小さい靴を履いていると

子どもは靴がきつくなっても平気でそのまま履いている事があります。この状態が続くと外反母趾の原因になったり、爪のトラブルを引き起こしたりします。



足に合わない靴を履いていると、足の痛みや歩き方、姿勢も悪くなり、疲れやすくなります。

足のサイズがわからない時は、インソールを取り出してみましょう。

※外せない靴もあります。

インソールに足をのせ、足の指がすべてインソールの上ののることがポイントです。

動きやすい足に合った靴を履いて、運動を楽しみましょう。



おきゅうしょく ぱくぱく



すくすくの おてつだい

梅雨入り間近となりました。蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があり寒暖差で体調を崩し易く、食欲が落ちる頃でもあります。この時期を元気に乗り切るためには1日3食、主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスの良い食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

たんぱく質をきちんと摂取しましょう。

たんぱく質不足はスタミナ不足になります。肉や魚、卵、大豆、大豆製品のいずれかのおかずを毎食取り入れましょう。

朝ご飯をしっかりと食べましょう。

朝ご飯は一日の元気の源です。朝食を食べることで睡眠中に下がった体温を上昇させて1日の活動の準備ができます。

ビタミンを沢山補給しましょう。

ビタミン類は汗と一緒に体の外へ出てしまいます。不足すると疲れやすくなります。ビタミン豊富な人参・ピーマンなどの野菜や果物をしっかり食べましょう。



食事以外にもジュースやスポーツドリンクの飲みすぎは、糖分の摂りすぎになり疲れやすくなります。摂りすぎには注意しましょう。