



# きし保育園だより



梅雨の晴れ間に青空が見られ、夏がすぐそこまで来ているようです。7月は子ども達の大好きな水遊びが始まります。

水遊びは水の冷たさや気持ちよさを肌で感じる事が出来ます。また、水に反射する光を見て綺麗と感じる事や流れる音の心地よさを感じる事が出来ます。このように子どもの五感を刺激し、バランス感覚や身体能力、豊かな感性が養われると言われます。

安全に十分留意し、夏ならではの楽しさを子ども達に伝えたいと思います。



## 7.8月の行事

- 7月 6日(火) 6.7月誕生会
- 7月 9日(金) 避難訓練
- 8月 3日(火) 避難訓練

## 7.8月体操教室

- 7月5日(月) 12日(月)
- 8月2日(月) 23日(月)

★7.8月の体操教室はプール活動になります。水着等忘れずに持たせてください。



## おしらせ

### きし保育園ウェブサイトについて

きし保育園HPが昨年よりリニューアルをし、子どもたちの日常活動や制作活動等を適宜ウェブサイトアップしています。是非保育園の日常の様子をご覧ください。(原則として個人を特定できないように撮影しています)

尚、このウェブ上にお子さまの姿をアップされる事を希望されない方は、職員室までお申し出ください。



# 子どものすこやかサポート

## ..... 熱中症の対処法 .....

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いた所など、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルなどをあて体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら 医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が 40℃ を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

## おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



## 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

梅雨が終わり、本格的な夏到来!! 季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

この時期「旬」を迎える夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンが多く含まれている為、体温を下げたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助けてくれたりします。

美味しい夏野菜を食べて、夏バテしにくい体を作りましょう!!

### トマト

生で食べると体に溜まった熱を冷まして夏の暑さを取り除きます。

また、夏の紫外線による酸化を回復させてくれます。

卵と合わせると疲労回復効果があります!!

### きゅうり

利尿作用が高く、トマト同様熱を排出し体を冷やしてくれます。

体内に不要な塩分を排出する為、血圧を正常に保ちます。

酢や昆布と合わせると肥満予防になります!!

### ナス

皮に多く含まれるポリフェノールには、抗酸化作用、老化防止や美容効果があります。生でも、加熱しても美味しく食べられる野菜です。

人参と合わせるとさらに美肌効果アップ!!