



夏真っ盛りとなり、暑い日が続いています。  
職員室前の風鈴は、風が吹くと涼しげな音を鳴らしてくれます。

保育園では子ども達が大好きな水遊びが始まっています。テントや櫺の木陰を利用し、十分に水分を摂りながら楽しく過ごした後は、給食、たっぷりお昼寝。規則正しい生活をして、この夏を過ごしていきたいと思います。

ご家庭でも外出する事も多いかと思えます。  
是非楽しい時間を過ごしてください。



### 8月・9月の行事予定

### 8月・9月体操教室

8月 7日(月)   
9月 4日(月) 11日(月)



- 8月 2日(水) 避難訓練
- 9月 1日(金) お迎え訓練
- 5日(火) 8・9月誕生会
- 8日(金) 1・2歳児保育参観
- 29日(金) きしフェスタ



- ・メール配信の確認を。  
保育園からのお知らせ、行事等についてはメールで配信しています。
- ・着替えの補充を忘れずに。  
汗をかき、着替えることが多くなっています。

## 子どものすこやかサポート

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいです。暑さ対策をして、夏を乗り切りましょう。

### 鼻水のケアは、 やさしく片方ずつ

#### 8月7日は、鼻の日です

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息を優しく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュでふきとります。反対側の鼻も同じようにかませます。



鼻をかむときは、鼻水に混じっているウイルスなどが手につきまます。鼻をかみ終わったら、手を洗いましょう。



おきゅうしょく パクパク すくすくの おてつだい

夏に負けないスタミナをつけよう!



連日暑い日が続き、つい冷たい飲み物やあっさりとした食べ物だけで過ごしていませんか？適度に冷たいものを摂るのは暑さ対策に効果的ですが、摂りすぎは胃腸の働きを低下させ、栄養の吸収に悪影響。また、油分やタンパク質は不足しがちになります。暑い時期にこそ栄養をしっかり補給し、夏バテしない身体を維持して楽しい夏を過ごしましょう♪

#### 夏野菜

夏野菜にはキュウリやトマトの様な水分の多い野菜が多いです。ただ水分摂取の役割を担うだけでなく、ビタミンやミネラル、水溶性の食物繊維の補給源となります。

#### 油脂類

暑い時期に敬遠しがちな油分。しかし油分はホルモンの材料になり、また、エネルギーの材料として極めて重要な役割を担います。おすすめはごま油。香りの高いごま油は暑い時期に食欲を高めてくれます。

#### 肉類・魚介類・大豆類

肉や魚介類、大豆製品に含まれるたんぱく質は人体を構成する主要な栄養素です。豚肉やうなぎなどに含まれるビタミンB1やB2は、それぞれ糖質、脂質をエネルギーに変換するのに必要不可欠です。この栄養が不足すると食事をしていても体内でエネルギーに変わらず、疲れやすさや、だるさが生じます。

