

# きしほいくえん

7月



雨が上がると気持ちの良い青空が広がり、園庭から子ども達の元気な声が響きます。今月は七夕や水遊び、年長児のきしフェスタなど子ども達の大好きな活動や行事があります。水遊びがある日には、登園前にご家庭で検温をお願い致します。また、手足の爪が長いと怪我に繋がります。事前に確認してください。

今年も猛暑になるようです。十分休息を取りながら無理のないよう活動を行う予定です。汗をかいたらこまめに着替え、水分補給をしながら、快適に過ごせるようにしたいと思います。

## 7月・8月の行事予定

7月 3日(水) 6月・7月誕生会  
 5日(金) 避難訓練  
 19日(金) 年長児夕涼み会

8月 2日(金) 避難訓練



## 7月・8月の体操教室

7月 1日(月)

※8月の体操教室は  
ありません。



## 送迎について

送迎時に保護者の方以外の園内への入室はご遠慮ください。エントランスでお待ちいただくようお願いいたします。



7月7日(日)は知事選挙の投票日です。投票に必ず行きましょう。



## 七夕飾りについて

年中児・年長児さんが七夕飾りを作り、笹をエントランスに飾ります。又、各クラス前に先日書いていただいた短冊を飾りますので是非ご覧ください。



## 子どものすこやかサポート

先月、2歳児クラスから年少・年中・年長児クラスを対象に保健活動を行いました。りす組は手のひらに石鹸をつけ、こすり合わせて手を洗う練習をしました。ひつじ組・しか組は、あわあわ手洗いの歌に合わせて、洗い方の確認をしながら手洗いをしました。ぱんだ組・こあら組は手洗いチェッカーを使い、洗い残しの確認をしました。みんな、上手に洗うことが出来ました。

病原菌に対する抵抗力が弱い乳幼児は少ない菌数でも食中毒になりやすく、大人よりも重症化しやすいのが特徴です。お子さんを食中毒から守るためにも手洗いをし、食中毒予防に努めましょう。



### <食中毒予防3原則>



## おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



元気で健康な体で暑い夏を乗り越えよう



これから暑い夏が始まり、食欲が落ちやすい季節になります。この時期は冷たい飲み物やアイスなど口当たりの良い物を選んだり、ご飯の準備をするのも大変になり、ついファストフードに頼ることが多くなることで栄養バランスが乱れやすい時期でもあります。この生活が続くと体調を崩しやすくなり、肥満傾向にもなりやすくなるため、元気で健康な体で暑い夏を乗り越える為にも食生活はとても重要です。

### 正しい水分の摂り方

- ① ジュースは消化に時間がかかる為水か麦茶をゆっくり飲みましょう
- ② 飲み物は冷やしすぎない
- ③ こまめに水分補給を行う



### 夏の食事は「量より質」



食欲がない時はにんにく、生姜、ネギなどの香りの強い食材を取り入れてみましょう。食欲が増し殺菌作用もあるうえ、消化・吸収も助けてくれます。

またカレー風味の料理も食欲をかきたててくれるのでおすすめです。夏野菜を使用して子どもと一緒にカレー作りをしてみたいかがでしょうか。