



# 保育園部 園だより ぽーしゃな 8月号

平成30年8月1日発行

気持ちよく晴れ渡った青空に照り付けるような日差し、いよいよ夏がやって来ました。子どもたちは水遊びや感触遊びに夢中で、暑さなんか、なんのその、汗をかきながらも元気に動き回って遊んでいます。

また、疲れの出やすい時期なので、たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかりと休息をとりながら、体調の変化に気を付け、元気に過ごしていきたいです。



## 今月の行事



- 3日(金) 夏まつり
- 10日(金) 避難訓練
- 20日(月) 交通安全指導  
身体測定(ひよこ組)
- 22日(水) 身体測定(りす組)
- 23日(木) 身体測定(うさぎ組)
- 24日(金) 誕生会

## ★今月の目標★

- ゆったりとした生活の中で暑い夏を健康に過ごす。
- 保育者や友達と一緒に水遊びや感触遊びを楽しむ。

## 8月生まれのおともだち

ひよこ組(1才になります)

★1名のおともだち

りす組(2才になります)

★1名のおともだち



## お知らせ

9月7日(金)は祖父母参観です。  
9時半より1時間程です。

おじいちゃん、おばあちゃんのご参加をお待ちしております。  
(詳細は後日お知らせします。)



8月といえば、夏休みですね。

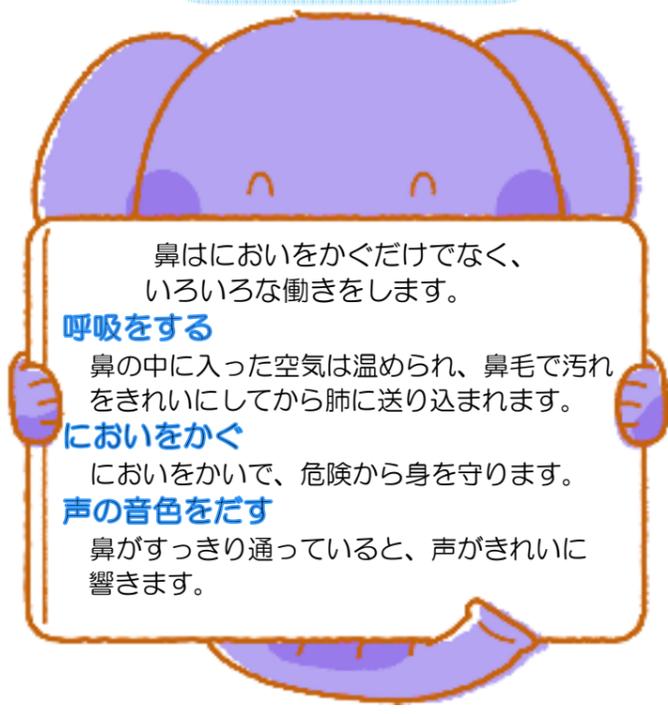
保育園部には夏休みはありませんが、お家の方のお休みやお盆休みなどを利用して、お子さんと楽しい思い出作りをしては いかがでしょうか。

夏ならではの親子のふれあいがたくさん出来ると子どもたちの笑顔もグッと増えることでしょう。



# ほけんだより

8月7日は鼻の日



鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

### においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

### 声の音色をだす

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

## 汗をかいた後は・・・

こどもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができてやすくなります。こまめに汗を拭き、水分補給も忘れずに行いましょう。

## 汗をかこう!

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人のからだは汗をかくことで体温や、水分量を調節し、新陳代謝も活発になります。体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割もはたしています。



つめたいものを食べ過ぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物がほしくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。



## 冷たいおやつのととり方

冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とりすぎない習慣作りが大切です。

## おやつは組み合わせメニューで上手に栄養補給

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事では足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+イモ類」や「飲み物+果物」という組み合わせもおすすめです。甘い菓子やスナック菓子は、子どもの好みの、やめられないとまらない味になっています。必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないようにしましょう。

