



保育園部 園だより

# ぽーしゃな 8月号

令和3年8月1日発行

午前中は戸外で水遊びをして、身体をたくさん動かしている子どもたち。毎日ぐっすりと午睡しています。午後になったらまたエンジン全開！たくさん汗をかきながら、身体を動かして遊んでいますよ。体調面に留意しながら元気に過ごしていきたいです。



## 今月の予定

- 2日(月) 身体測定(うさぎ組)
- 3日(火) 身体測定(りす組)
- 4日(水) 身体測定(ひよこ組)  
交通安全指導
- 5日(木) 避難訓練
- 6日(金) 夏祭り
- 27日(金) 誕生会

### 【未就園児対象】

- 18日(水) こばとサークル(幼稚園部)  
10:30~11:30
- 24日(火) こあらサークル(保育園部)  
10:00~11:00

## 今月の目標

- ◎夏ならではのあそびをのびのびと楽しむ。
- ◎水分を十分にとり、健康・快適にすごす。

## 8月生まれのお友達

- ひよこ組(1歳になります)  
☆ 1名のおともだち
- うさぎ組(3歳になります)  
☆ 1名のおともだち

## おしらせ

9月8日、9日、10日は祖父母参観を予定しておりますが、コロナ感染拡大防止の為、一家族1名のみのお参観とさせていただきます。ご了承ください。詳細は後日別紙にてお知らせいたします。



◎水遊びをしています。健康チェック表の記入を毎日おねがいします。(記入がないと水遊びができません)

◎汗をかいて着替えの回数が多くなります。着替えの補充と持ち物の記名をお願いいたします。



# ほけんだより

8月7日は鼻の日

## 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。

## 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。

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られます。

### 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。



## きゅうしょくだより

猛暑が続く季節となりました。この時期、気を付けたいのが熱中症ですね。実は熱中症は、午前中の発症率も高く「朝ごはん」がとても大事になってきます。

### 水分と塩分の補給を行う

朝は準備で時間がない...なんて日ありますよね。

そんな時は梅干しおにぎり、お味噌汁のセットがオススメ！梅干しは、塩分補給が可能なことはもちろん疲労回復に効果的なクエン酸も含まれています。

味噌汁は、水分・塩分両方とることができます。

◎お子様の場合は、豚肉・ジャガイモや、夏野菜なども熱中対策に効果的と言われています。



暑さに負けない体づくりを行い、夏を楽しく過ごしましょう!