



保育園部 園だより

# ぽーしゃな 8月号

令和6年8月1日発行

じりじりと照りつける太陽とともに夏がやってきました！  
子ども達は、元気いっぱい夏ならではの遊びを楽しんでいます。  
今月は、お盆休みなどで出掛ける機会が増えると思いますが、  
生活リズムを崩さないよう心掛け、暑い夏を健康的に過ごしましょう。

## 今月の目標

衛生面や健康状態に気を配り、夏を楽しく過ごす。



### 今月の予定

- 1日(金) 夏祭り
- 18日(月) 身体測定(全クラス)
- 20日(水) 避難訓練
- 22日(金) 誕生会
- 28日(木) 交通安全指導

未就園児こあらサークル  
26日(火) 10:15~11:00

## 保育園部運動会について

9月26日(金)  
9:30~11:00  
保育園部ホール



近年の気温上昇による暑さ対策として、室内で開催することとなりました。  
詳細は、後日お知らせいたします。

## おたんじょうび おめでとう

**りす組(2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



## 祖父母参観について

9月3日(水)



9:30~10:00 りす組  
10:10~10:40 ひよこ組  
10:50~11:20 うさぎ組

後日、詳細をお知らせいたします。

## ほけんだより

猛暑が続いています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給をすること、食べる事、眠ることがとても大切です。熱帯夜にはクーラーや扇風機といった冷房機器を上手に使用して、十分な睡眠がとれるよう気を配ってください。

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

#### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

### 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て加湿され、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**  
危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しみます。
- 声の響きを調節**  
鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

### 手足口病・ヘルパンギーナ

手足口病：口内、手のひら、足の裏、臀部、膝に小さな水疱。発熱を伴う。  
ヘルパンギーナ：発熱1日または無。口の中に小さな水疱、潰瘍ができ、痛い。

\*発熱がなく（解熱後1日以上経過している）、普段の食事ができることをめやすに登園してください。

## 給食だより

暑いといふ食べ過ぎてしまう冷たい物ですが、取り過ぎは、お腹を冷やし、様々なトラブルを招きます。ジュース等の甘い飲み物には、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因となり、夏バテになってしまうので気をつけてあげましょう。

### ○ビタミンB1で夏バテ防止

暑い夏場には、子どもでも夏バテすることがあります。その際、特に失われやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。

### 夏バテに効く食材



夏バテに効く食材を積極的に摂り入れてあげましょう!

### ○冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎに注意

冷たいアイスや清涼飲料水などを摂りすぎると、お腹を冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうたりすることもある。

冷たいおやつについては、『アイスは1日1個』、『ジュースは散歩のときだけ』など、子どもと約束事を作り、摂りすぎない習慣作りが大切です。

