



8月園だより

毎日暑い日が続いていますね。暑い夏でも子どもたちは元気いっぱい！入道雲の様にモクモクとパパーが湧き、プールで水を掛け合ったりして楽しんでいる子どもたちの姿は、夏の太陽の様にキラキラ輝いています。
暑さが本格的になると、熱中症など注意しなければいけないことが多々あります。子どもも大人も体力を維持するために、規則正しい生活リズムを大切にしたいですね。十分な睡眠と栄養をとって元気に乗り切りましょう。

目標「きもちがいいね！」

- プールや水あそびなど夏のあそびを楽しむ。
- 夏の自然に触れ興味や関心をもつ。
- 暑さに負けない身体をつくる。
(早寝早起き、適度な活動、休息、栄養)

8月の行事予定

- 1日 (木) 衛生検査
- 2日 (金) 誕生会

- 13日 (火) } お盆特別保育 (申し込みされた方)
- 14日 (水) } 8:30~17:30
- 15日 (木) } お弁当・水筒持参

28日 (水) 避難訓練

9月の主な予定

13日 (金) 弁当日



～夏の元気は食事から～



1. 「食事は、量より質を考えてバランスよく」
食欲がなくても「1日3回」の食事を食べられるように、胃に負担がかからない消化の良い物をバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れやすくなるので、緑黄色野菜はおすすめです。

2. 「ビタミンB1を補給しましょう」
ビタミンBが不足すると、体内に摂取された栄養がエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB類を多く含む食品を積極的に取りましょう。
〈ビタミンB1豊富な食品〉豚肉・大豆・玄米・ごま・ほうれんそう・うなぎなど

3. 「クエン酸は疲労回復に役立ちます」
クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的に取りましょう。
〈クエン酸豊富な食品〉レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど



☆家庭連絡☆



1. どんくおそびや水あそびは、その日の天候や体調を見て取り入れていきたいと思えますので、体調がよくない時は必ずお知らせ下さい。
2. プールは、夏の期間の登園人数によって、入水日でなくともプールに入る事がありますので、水着は毎日持たせて下さい。
3. 汗などで、着替える回数が増えています。こまめにお着替え袋の補充をお願いします。
4. 8月は布団乾燥がありません。お休みが数日続く時やお盆保育を利用されない方は、お休み前に布団を持ち帰り、洗濯や日光消毒をお願いします。尚、布団乾燥費も8月はいりません。
5. 8月お盆期間（13日～15日）と22日（木）は、お寺駐車場の利用はできません。



安全で楽しい夏休みを！

お休み中は、プールや山、キャンプ場など普段行かない場所に行く機会も増えるため、事故やけがの可能性も高まります。安全を確認し、必ずお子様と一緒に行動しましょう。特に水難事故は想定外の所で起こることが多く、一瞬で大事に至ります。十分注意しましょう。

また、外出先のトイレでの連れ去り等の事件も多く発生しています。たとえ近くであっても、必ず保護者の方と一緒に行くようにしましょう。

