菩提寺くじらこども園だより 7月

本格的な夏が目の前になってきました。こども園ではプール遊びも始まり、水遊びが盛り上がってきました。「冷たくていい気持ち！」「今日はプールある？」と楽しみにしてくれています。ホースシャワーや水の掛け合いっこ、水鉄砲…。水とふれあう楽しさを心と体いっぱいに感じてもらえればと思います。

お知らせ・お願い

＊お盆の希望保育期間8/9（月）～8/20（金）です。

後日、出欠表を配布します。

＊着替えをする機会が増えてくる季節です。そして、名前なしの落とし物も増えてくる季節でもあります。

持ち物にはしっかりと名前を記入しておいて下さい。

＊7月17日（土）は職員研修をさせていただきます。家庭保育のご協力をお願い致します。保育の必要な方は、7/5までに職員室（園長）まで申し出て下さい。

＊6/1より新しい事務員さんが来てくれています。「水野かすみ」さんです。よろしくお願いします。

＊5歳児、フッ化物洗口が園で始まります。

8月の予定

＊8月生まれさんの誕生会は1号認定児が登園してからの9月に行います。

★子どもの靴選びはとっても大切★

子どもの足はすぐに大きくなってしまうので大きいサイズを選んでしまいますよね。でも、子どもにとっての１㎝大き目サイズは大人での約2㎝大き目のサイズになります。とっても動きづらい事が想像できますよね。大きすぎる靴で歩こうとすると必要以上に足が力んだ状態になり、疲れてしまい、運動が嫌になったり、すぐに抱っこを求めてきたりします。逆に小さいサイズだと、爪を圧迫したり、巻き爪、指先の変形にもつながります。できるだけぴったりサイズを選ぶ習慣をつけていただければと思います。

菩提寺くじらこども園

令和3年7月吉日　発行

7月の行事

1	木	絵本貸し出し（4.5歳児）	
2	金	花火指導（5歳児）	
3	土	土曜保育	
4	日		身体計測
5	月		さくらんぼ組・ばなな組
6	火		りんご組
7	水	七夕の集い	
8	木	絵本貸し出し（4.5歳児）	すいか組
9	金	避難訓練	もも組
10	土	土曜保育	
11	日		
12	月		みかん組
13	火		そら組
14	水		ほし組
15	木	7月誕生会・絵本貸し出し（4.5歳児2号児のみ）	
16	金	わくわくたいむ①	
17	土	職員研修	
18	日		
19	月	わくわくたいむ②	
20	火	**1号認定児11時降園**	
21	水	1号認定児夏季休暇（8月31日まで）	
22	木	海の日	
23	金	スポーツの日	
24	土	土曜保育	
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木	絵本貸し出し（4.5歳児2号児のみ）	
30	金		
31	土	土曜保育	

きゅうしょく だより

文責：管理栄養士　上原

暑い季節になってきましたね。水分補給をしっかりと行い、しっかり食べて熱中症に気を付けましょう！

今回は夏におすすめの食べ物と夏に多く発生する食中毒について紹介します！

夏野菜・夏バテ予防の食べ物

夏野菜はカリウムやβカロテン、ビタミンCが多く含まれています。

カリウムは体を冷やす効果があるといわれています。これはカリウムの役割の一つである尿を出す働きのおかげで、体から熱が出ていくからだといわれています。

βカロテンやビタミンCは皮膚の粘膜を健康に保つことで免疫力を高めます。

そして、旬のものは栄養がたくさん入っておいしいです！

また、夏バテ予防に必要なビタミンとして、ビタミンB1があります。ビタミンB1は糖をエネルギーに変えるときに必要なビタミンで、不足すると疲れやすくなってしまいます。そのため、食事からしっかりと摂取する必要があります。ビタミンB1は水溶性のビタミンで、とりすぎた分は尿と一緒に出ていくので、食事からの過剰症は起こりにくいといわれています。

夏バテ予防のためにも夏野菜やビタミンB1が含まれている食材を食べましょう！

ビタミンB1が多い食材

- 豚肉（ひれ）
- まぐろ
- 玄米
- えだまめ
- 大豆（豆腐、きなこ、納豆）など

夏においしい野菜

- えだまめ
- オクラ
- トマト
- さやいんげん
- ピーマン
- なす　など

ちょこっとクッキング

～中華風豚肉のしょうが野菜炒め～

材料：豚肉、ピーマン、たまねぎ、しょうが、ごま油、中華だし、さやいんげん、にんじん、えだまめ、キャベツ、しょうゆ、ごま

作り方

① 野菜を切る

② しょうが、豚肉、野菜を炒めて味付けをし、ごまをふりかけて完成！

ほけんだより

文責：看護師　荒川

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、こまめに水分をこまめに摂取するようにしましょう！

気を付けたい夏風邪

～咽頭結膜炎（プール熱）～

〇その名の通り、喉と目（結膜）に炎症が起こり高い熱が出ます。感染しやすい為、こまめに手洗いをし、タオルの共有をするのはやめましょう。

＊症状＊・38～40度の高い熱が続く・喉が痛む・白目が充血し、まぶたが腫れる。涙や目ヤニが出る。

※登園再開の目安※
熱や目の症状が消えてから2日を経過してから

～ヘルパンギーナ～

〇突然高い熱が出て、数日間続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れ潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数ある為、繰り返しかかることもあります。

＊症状＊・高熱が数日続く・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。（高熱から「熱性けいれん」を起こすこともあるので気を付けましょう。）

※登園再開の目安※
口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり普段の食事がとれ、熱が下がって1日以上経過してから

～手足口病～

〇口の中、手のひら、足の裏、甲に水疱性の発疹が出ます。痛いので食べたり飲んだりを嫌がります。原因となるウイルスが複数ある為、繰り返しかかることもあります。

＊症状＊・口の中、手のひら、足の裏や甲に水疱性の発疹、発熱。
・口内炎の痛みから飲食を受けつけない。

※登園再開の目安※
口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり普段の食事がとれるようになったら

お家で休むときは・・・

・アイスクリームやゼリーなど口当たり、のどごしが良いものを少しずつとるか、脱水にならないよう水分だけは飲ませるようにしましょう。

回復するまでは・・・

・夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。