



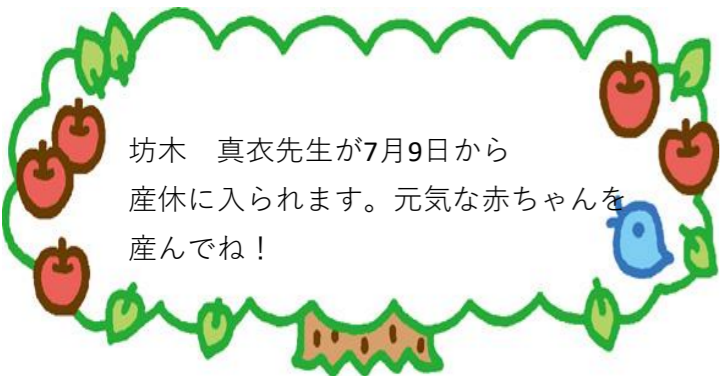
汗ばむような日が続く中で、子ども達は毎日のように元気いっぱい外遊びやプール遊びを楽しんでいます。園庭には水しぶきが舞い、子ども達の楽しそうな声が響いています。子ども達の体調管理に気を付けながら、夏を元気に楽しんでいきたいと思えます。

お知らせ・お願い

- *お盆の希望保育期間は8/10（水）～8/16（火）です。後日、出欠表を配布します。
- *お弁当期間は8月12・15・16日です。
- *着替えをする機会が増え季節です。名前なしの落とし物も増えてくる季節でもあります。持ち物にはわかりやすく名前を記入しておいて下さい。
- *園のしおりにも書いていますが、スカート、ワンピース、フリルの多い服は控え、動きやすい服装で登園してください。
- *今月のわくわくたいむはプール遊びを予定しています。

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。



坊木 真衣先生が7月9日から産休に入られます。元気な赤ちゃんを産んでね！

※わくわくたいむ①…くじら（ほしチーム）・めろん・すいか

※わくわくたいむ②…くじら（そらチーム）・みかん・もも

7月の行事

| | | | |
|----|---|---------------------------|-----------------|
| 1 | 金 | 絵本貸し出し（4.5歳児） | |
| 2 | 土 | 土曜保育 | |
| 3 | 日 | | |
| 4 | 月 | 幼年消防・花火指導（5歳児のみ） | 身体計測・さくらんぼ組・ばなな |
| 5 | 火 | | りんご組 |
| 6 | 水 | | すいか組 |
| 7 | 木 | 七夕の集い | |
| 8 | 金 | わくわくたいむ①・絵本貸し出し（4.5歳児） | |
| 9 | 土 | 土曜保育 | |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 月 | | 身体計測・もも組 |
| 12 | 火 | | みかん組 |
| 13 | 水 | ちっちゃな風のおはなし会 | めろん組 |
| 14 | 木 | | くじら組 |
| 15 | 金 | 誕生会・絵本貸し出し（4.5歳児2号児のみ） | |
| 16 | 土 | | |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | 海の日 | |
| 19 | 火 | | |
| 20 | 水 | わくわくたいむ② | |
| 21 | 木 | 1号認定児夏季休暇（8月31日まで）・まつぞうくん | |
| 22 | 金 | | |
| 23 | 土 | 土曜保育 | |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 月 | | |
| 26 | 火 | | |
| 27 | 水 | | |
| 28 | 木 | | |
| 29 | 金 | 絵本貸し出し（4.5歳児2号児のみ） | |
| 30 | 土 | 土曜保育 | |
| 31 | 日 | | |

夏バテ

夏バテとは、屋内外の温度差による自律神経の乱れや、睡眠の質の低下、高温多湿による発汗の異常などによって、食欲不振や全身の疲れやだるさなどの症状が出てくることをいいます。今回は、どんな栄養素を食べたらよいのか、どんな食材に多く含まれているのかを紹介していきます！

- ★ビタミンB1
炭水化物をエネルギーに変える手助けをする
疲労回復の手助けをする
《多く含む食材》豚肉、ごま、大豆
- ★ビタミンB2
脂質をエネルギーに変える手助けをする
健康を維持してくれる
《多く含む食材》鮭、豚肉、たまご、しいたけ
- ★クエン酸
疲労回復の手助けをする
《多く含む食材》レモン、オレンジ、うめ、大豆
- ★ムチン
胃の粘膜を保護してくれる
疲労回復の手助けをする
《多く含む食材》オクラ、ながいも

ちょこっとクッキング

～ふたたまねぎのごま炒め～

材料：豚肉 たまねぎ いら サラダ油 しょうゆ みりん ごま

★調味料を中華だしにすると中華風に、炒り卵や卵とじにして、たんぱく質やビタミンB2の摂取アップに！！

作り方
①豚肉、たまねぎ、いらは食べやすい大きさに切り、フライパンに油をしいて炒める。
②調味料で味を調べてごまをまぶして完成

ほけんだより

文責：田中

本格的な夏がやってきます。暑い日が続く、食欲が落ちたり、暑さの為に寝不足になったりと体調を崩す子どももみられてきます。また、感染対策によるマスクの着用で、口腔内の渇きに気付にくい状況もあるかと思えます。子ども達はもちろん、大人も屋内で熱中症になる危険性があるので、こまめな水分補給を忘れず、エアコンなどを上手に利用して、暑い夏を乗り切りましょう！

夏の感染症

ヘルパンギーナ

高熱、のどの痛みが特徴。のどに水疱や潰瘍ができて痛みがひどく食べたり、飲んだりができなくなるほどになることもある。

流行性結膜炎

まぶたの腫れや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うこともある。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができ、熱が出る事もある。

咽頭結膜炎（プール熱）

39℃以上の発熱とどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

とびひ

皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけた状態になる。発熱することもある。