



# あたよい

はぴはぴ nursery school

2018年  
8月号  
NO.5

そらくみが種をまいて育てたひまわりが大きくなりました。

ひまわりは、太陽の正面になるように朝は東に向き、夕方は西へと向きを変えます。

日光が当たっていないほうの茎が伸びるため、おじぎをしているようにも見えます。

みんなで楽しく観察しています。そんなひまわりに見守られながら、水あそびやプールあそびに歓声が上がっています。

体調に気をつけて、暑い夏を元気に楽しみたいと思います。



**お日さまをいっぱい浴びての水あそびやプールあそびは、体力を消耗します。**

**食事の後は、年長さんも横になってお昼寝タイム。**

**最近、高校でも昼食後に机に伏せての一斉睡眠をとり入れたことにより、学力がアップしたということも聞きます。**

**頭も体も心もしっかりと休める時間って大切ですね。**



## 寝冷えに気をつけて！

熱帯夜になると、朝までクーラーや扇風機をつけたままにして寝ることも多いと思いますが、布団をかけずに寝たり、部屋を冷やしすぎたりすると、せき・鼻水・下痢など寝冷えの原因になります。



クーラーの設定温度を調節したり、タイマーを利用するなどして寝不足にならず快適な夜がすごせるよう工夫しましょう。

## 油断大敵！熱中症

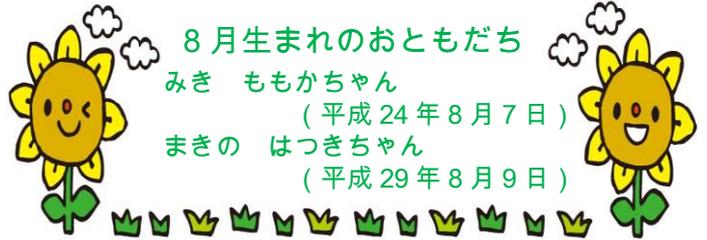
毎日の暑さで食欲が落ちたり、いつもの元気がなかったり、活発さが薄れている子が見られます。“つついとお出かけが長引いて…”とか“こんなつもりじゃなかったのに…”と大人の都合で予定が変わることもあると思いますが、学校や幼稚園と違って保育園は夏休みがありません。小さい体に負担がかからないようお家でゆっくり体を休めたり、休日の無理な外出は控えるなどして元気で夏が乗りきれよう十分に気をつけてください。



## 8月7日は「鼻の日」です

鼻が詰まったり、鼻水が出続けたりすると、耳やのど、肺などが病気になる、生活にも影響が出ます。

鼻は匂いを嗅いだり、ウイルスの侵入を防いだりするなど大事な器官です。気になる症状がみられたら早目に受診しましょう。



## 8月生まれのおともだち

みき ももかちゃん  
(平成24年8月7日)

まきの はつきちゃん  
(平成29年8月9日)

## 入道雲

入道雲とは、雲のニックネームみたいなもので、正式には雄大積雲といい、積乱雲の子どもにあたります。

地面近くの湿った熱い空気が上昇して冷やされると、入道雲ができます。入道雲が現れると、突然雨が降ってきたり、雷が鳴ったりすることがあります。

たいていはすぐにおさまりますが、しばらく雨やどりをするなどして、あわてないことが大切ですね。



## 野菜の日

8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。野菜についての知識や理解を深める目的で制定されています。

この時季は、おいしい夏野菜がたくさん出ています。旬の野菜を食べると栄養も豊富にとれます。

食欲不振や夏バテを予防するためにも、食事の中で野菜をとるように心がけたいですね。

園でもサンチュ、きゅうり、トマト、ピーマン、ししとう、ゴーヤなどたくさん収穫でき、みんなで喜びました。

苦手な野菜も自分たちで育てたということで感謝しておいしくいただくことができました。



## これからの行事予定



- ・8月16日(木)はお盆のため休園となります。  
お墓参りに行ったり、仏壇に手を合わせるなどして、私たちを守ってくれているご先祖様を敬いましょう。
- ・はぴはぴまつりは9月1日(土)、運動会は10月6日(土)の予定です。保護者の方の参加行事ですので、お仕事の都合をつけておいてください。詳しくは後日お知らせします。よろしく願いいたします。