

おたより

はびねす nursery school

2019年

７月号

NO.4

気温がぐんぐん上がり、夏本番の７月を迎えました。
入道雲がそびえ立ち、まぶしい夏空が続くことでしょう。
子どもたちは水あそび、砂あそび、泥んこあそび・・・と、この季節ならではのあそびを心待ちにしています。
これからの季節は、感染症や皮膚トラブルが多くなりますが、早めの受診を心がけるなどして、楽しく夏がすごせるよう見守っていきたいと思います。

プール開き



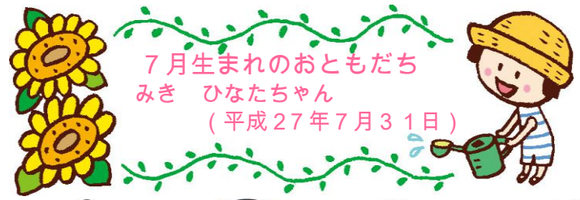
垣根の剪定、園庭の草とり、テント設置の準備ができました。
いよいよプールあそびが始まります。
準備をよろしくおねがいします。

- **水着・水泳帽子・タオルをビーチバッグに入れて12日（金）までに持ってきてください。（名前を忘れないように）**
- **はなぐみは、大きいクラスのような水あそびはしません。テラスでお水あそびをしたり、沐浴などを行い、暑い夏を気持ちよくすごせるようにしたいと思います。**

注 プールは、水を媒介としていろいろな病気が感染しやすい場所でもあります。
重い感染症があっという間に広がってしまうことも多いので、すり傷や切り傷、虫刺されなど皮膚の状態をよく観察するようにしてください。
虫よけ対策で、虫よけスプレーやムヒパッチなどを使用することがあります。
使ってほしくないものがありましたら、お知らせください。

栽培がんばっています！

そらぐみさんが水やりをしたり、草をとったり、添え木をしたりして丹精込めて世話をしている夏野菜が元気に育っています。実がついたり、　色づいてきている様子を小さいお友だちに優しく説明してあげる姿はとってもほほえましいです。楽しく収穫しておいしく食べたいと思います。
緑のカーテンとして涼をもたらしてくれるゴーヤもたくさん花が咲き、実をつけています。
苦くて子どもたちには人気はないゴーヤですが、自然の恵みすべての命のすばらしさに気づかせ、おいしく食事が味わえるよう見守っていきたいと思います。



７月生まれのおともだち
みき　ひなたちゃん
（平成２７年７月３１日）

七夕

天の川をはさんで離れている
おり姫とひこ星は、年に一度、
７月７日に会うことが神様から
許されています。
七夕の夜には、カササギの群れが羽を広げて天の川に橋をかけるそうです。
おり姫はベガ、ひこ星はアルタイル、カササギはデネブという星で、３つを結ぶと夏の大三角形になります。
７日の夜、晴れるといいですね。
ご家族で夜空を眺め
「夏の大三角形」を探してみてください。





先月にひき続いて「かむ力を育てよう！」のお知らせです。
“かむ”ことで得られる効用をまとめた

「ひみこのはがいーぜ」

という標語があります。
「ひ」肥満防止、「み」味覚の発達、「こ」言葉の発音がはっきり、「の」脳の発達、「は」歯の病気予防、「が」ガン予防、「いー」胃腸快調、「ぜ」全力投球
まずは、大人がお手本となって家族でよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

トウモロコシ
トウモロコシは、夏の食材の１つ。
トウモロコシはビタミンB1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養があり、腸をきれいにしてくれる食物繊維も豊富に含まれています。
高カロリーで食欲がないときや、間食にピッタリです。
ゆでて輪切りにして冷凍すると重宝ではないでしょうか。

寝冷えに気をつけましょう

熱帯夜になると、朝までクーラーや扇風機をつけていたり、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。

日射病 熱射病 に注意！！

戸外で強い直射日光にさらされて起こるのが日射病。
蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病です。

- 炎天下に長時間いない。
- つばの広い帽子をかぶる
（後頭部と首を直射日光から守る。）
- 外と家との温度差に注意
（涼しい室内から急に気温の高い外に出ると温度差で体力が消耗する。）
- バギーでの外出は短時間
（バギーの位置は地面に近く、アスファルトの照り返しで気温より4～5℃高い）
- 閉め切った部屋、車は危険
（子どもを車に残しての買い物は絶対にしない。）
- こまめな水分補給
（スポーツドリンクは糖分が多い。飲み物は麦茶を。たくさん汗をかいた後は塩分もとること）

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切！！また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め・・・
リンゴのすりおろし
（整腸作用があるのですりおろしや搾り汁を）
おかゆ、おじや　（消化がよく胃腸にやさしい）
やわらかく煮た野菜スープ　（水分補給になる）

避けたいもの・・・
かんきつ類　（腸を刺激しやすい）
パン、バター、チーズ
（脂肪を多く含み、腸に負担がかかる）
生野菜、繊維の多い野菜
（消化によくなく下痢を悪化させる）

高熱に注意！

夏風邪を起こすウイルスは、冬のものと異なり高温多湿を好むタイプです。
せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。
夏に流行する主な病気にプール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- **高熱が出る**
- **目の充血、痛み**
- **のどのはれ、痛み**
- **体に発しんが出る**

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは必ず受診してください。

6月28日（金）の保育参観　いかがでしたか？　お世話になりました。

