

おたより

はぴねす nursery school

2022年

９月号

NO.6

　にぎやかだったセミの鳴き声が止み、スズムシやコオロギにバトンタッチ。
澄んだ音色が聞かれる季節になりました。
　雲が空高くに見え、暑さも少しずつ和らいで秋の訪れを感じます。
　先月に引き続き、今月もコロナ対策をしっかりと行う中で、夏の疲れをとりながら、体調を整えていきたいと思います。



食育

　夏の間の不規則な生活を見直しましょう。
それには、毎日の朝食を欠かさないことが第一です。
早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、
いい顔で登園できるようよろしくお願いします。



○まだまだ暑い日が続きます。活動量も増えますので、そらぐみは今月も水筒を持ってきてください。

○園での給食は、いろいろ工夫して(お魚)が出ます。
　お魚は、世界的に評価されている健康食品です。苦手な子には、すり身やシーフード料理などちょっと調理方法を変えてみるのもいいですね。たくさん食卓に出して、お魚大好きな子に育ててあげてください。



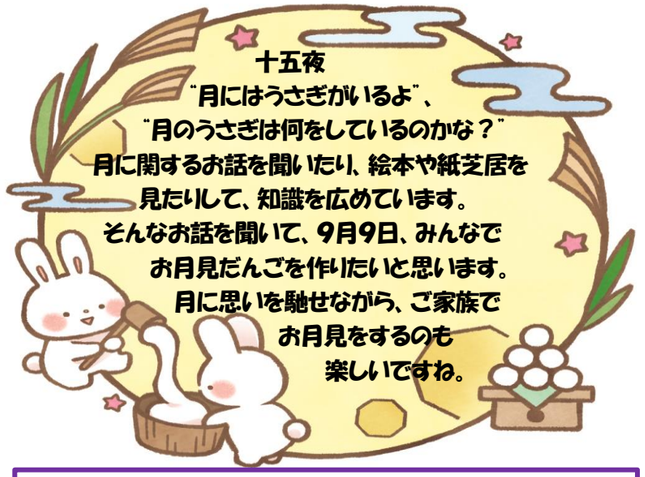
○小魚を食べよう！
　カルシウムには骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防にもなります。身の部分には、少ないためしらすやつくだ煮など骨ごと食べられる小魚を摂ることが好ましいです。

○白米を食べよう。
　新米がおいしい季節です。白米とおかずを口に含み、うまみと塩分のバランスをとりつつ味わうことを“口内調味”といいます。味の幅を知り、味覚が養われます。
白米を起点とした食べ方を心がけたいですね。

秋のお彼岸

9月23日は「秋分の日」昼と夜の長さがだいたい同じになる日です。
秋分の日を挟んだ前後3日間を“秋のお彼岸”といい、ご先祖様の霊を供養する習わしがあります。
「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉もあるように、この頃から気温も下がり秋が深まっていきます。
**　春の七草を一生懸命覚えた子供たち。秋の七草も一緒に覚えようと思います。**
（ハギ、ききょう、くず、ふじばかま、おみなえし、おばな（ススキ）、なでしこ）です。





〈 保健だより 〉



・体調管理をしっかりと行ってください。
体温、機嫌、食欲、顔色、動きの様子などのチェック。いつもと様子が違う場合は、変化などについて細かく伝えてください。又、早目の受診で体調不良を長引かせないようにしてください。



・手足口病に注意！
「手足口病」は、手のひら、足の裏、指の間、口の中などに米粒のような発疹ができる、夏に多い感染症の一つです。熱が出たり口の中が痛くて食事がとりづらくなることがあります。発疹が消えた後も、排泄物には2～4週間ウイルスがいます。手洗い、消毒など徹底してください。



　ぐんぐんと活動の場や量が広がり、全身を使ったあそびが多くなってきた子どもたちです。
　運動会に向けてのとり組みも始まります。友だちとのつながりを深め、みんなで楽しむ様子やあふれる笑顔をどうぞお楽しみに。10月1日の運動会には、参加していただけることを願っています。



くつの選び方
　子どもの足の骨はやわらかく未発達です。きつすぎたり、大きすぎると足の動きの発達を妨げ、ケガにもつながります。足にフィットするくつを正しく選びましょう。

9月1日　防災の日

　万が一、災害が起きた場合、救援物資が届くまで自宅にある物で生活しなければいけないですね。
　そのために、普段から少し多めに食材や加工品を買って備蓄し、定期的に賞味期限を確認しましょう。
　古い物から使って、使った分を買い足し、常に一定量を家庭でストックする「ローリングストック法」を考えることが大切ですね。





9月9日　救急の日

　9月9日は語呂合わせで「救急の日」です。この日を含む１週間は「救急医療週間」となっています。
　これを機に、救急箱の中を確認したり、救急車の呼び方を確認しておくことも大切ですね。



※AEDの場所を確認しておきましょう。
　AED（自動体外式除細動器）は命を救う機器です。駅や学校、公共施設などに設置されています。心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態のとき、音声の指示に従って電気ショックを与え、正しい心臓のリズムに戻すためのものです。電気ショックが必要な場合かどうかも AED が判断してくれますので、指示通りにすれば、正しく扱えます。どこに AED が置いてあるのか、身近な場所を確認しておきましょう。

はぴはぴまつり･･･楽しかったよ！！
**　元気で暑い夏をすごせたごほうびの、はぴはぴまつりが終りました。 みんな大よろこびでした。お世話になりました。 今回も、有休品の提出ありがとうございました。**









