



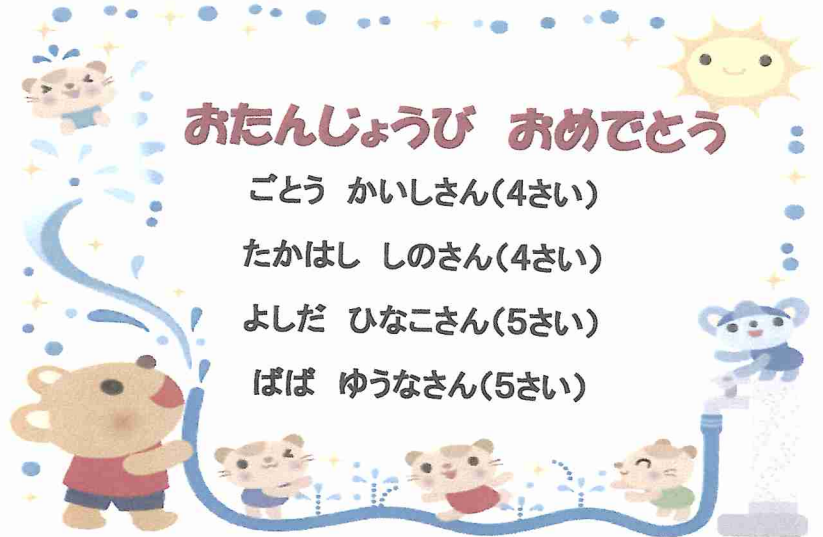
# 8月しんまちっこ通信

平成29年8月1日  
しんまちこども園

セミの鳴き声が暑さを感じさせますが、子供たちは元気に水遊びやプール遊びを楽しんでいます。暑さのため体が疲れやすくなりますので、十分に休息をとったり水分補給をこまめにするなど、健康管理には十分気を付け、元気に夏を過ごしましょう。

## 行事予定

1	火	安全点検 園内清掃 宮崎医療専門学校(1名)実習(2日まで)
2	水	太鼓教室(年長児)
3	木	読み聞かせボランティア(10:00~11:00)
4	金	避難訓練(地震) お楽しみ会(年長児)
5	土	
6	日	
7	月	わらべうた遊び 宮崎大学教育学部フィールド実習(9日まで)
8	火	E・T 身体測定
9	水	スポーツ教室(4・5歳児)
10	木	
11	金	山の日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	わくわくアトリエ
18	金	誕生会(1年生との交流)
19	土	
20	日	
21	月	バイオリン教室(年長児)
22	火	エコ保育 交通指導・散歩の日
23	水	スポーツ教室(3・5歳児)
24	木	太鼓教室(年長児)
25	金	プール納め
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



## おたんじょうび おめでとう

ごとう かいしさん(4さい)  
 たかはし しのさん(4さい)  
 よしだ ひなこさん(5さい)  
 ばば ゆうなさん(5さい)

## 《おねがい》

- ☆ お盆期間の14日・15日に登園される際は、お弁当(おかず入り)を持って来てください。
- ☆ 先月に引き続き健康チェック表の記入をお願いします。また、プール納会後も水遊びやシャワーは行いますので、着替え等の準備をお願いします。
- ☆ 暑さや疲れから体調が変わりやすいので、異常のある場合には、早めの病院受診をお願いいたします。

## 納涼会のお礼

先月行われた納涼会では、たくさんの方に参加していただきありがとうございました。  
 楽しいひと時が過ごせました。  
 準備から片付けまでお手伝いいただいた保護者の皆様、そして保護者会の役員の皆様、ご協力ありがとうございました。





猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

- 日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。
- 熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

### ベビーカーの注意点

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいますので、体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめにいきましょう。

## 県内の感染症情報

県内では、手足口病、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症の流行が報告されています。子どもは重症化しやすく、注意が必要です。バランスの良い食事を摂り、たっぷりと睡眠をとりましょう。体調の悪いときは無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。



### ●いつ飲ませればよいの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

### ●どのくらいの量がよい？

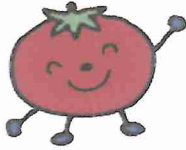
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

### ●何を飲ませればよい？

病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

# 給食だより

平成 29 年 8 月 しんまちこども園



暑い夏をのりきる秘訣は、

「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。

食事をしっかり食べて、子どもたちの体のリズムを整え、

夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテ予防の食事

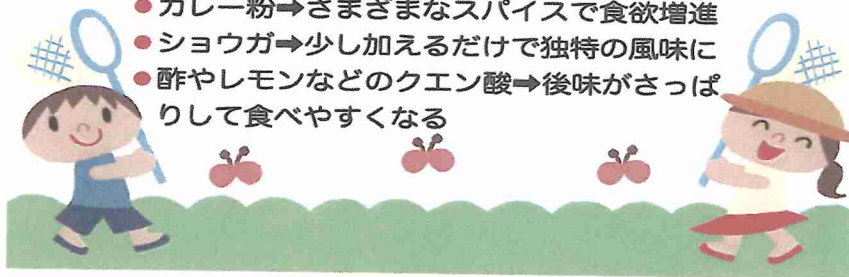
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



## 熱中症予防！こまめに水分補給を

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口保水液

（水に食塩、ブドウ糖を溶かしたもの）などを補給しましょう

1日の飲水量目安は、幼児 300～600ml、乳児体重 1kg 当たり 30～50ml です。



## 教育・保育目標

- 夏季の生活の仕方が分かり、身の回りの事などを自分から取り組めるようにする。
- プールや水遊び等、夏ならではの遊びを友達や保育教諭と一緒に楽しむ。



## プール・水遊び



7月から子ども達が楽しみにしていたプール・水遊びが始まりました。テラスでは、年少さん・年中さんと一緒に、お皿や水車の玩具などを使って遊んだり、お友達同士で水をかけあったりして楽しんでいます。プールでは、足で作ったトンネルを潜ったり、水中に沈めたブロックやボールを取ってくる宝探しゲームをしたりと楽しそうに遊んでいます。スポーツ教室の時には、先生の持つフラフープにつかまって泳ぐ練習をしたりと、子ども達はみんな楽しそうに参加しています。



## お知らせ・お願い

- ◆引き続き、健康チェック表の記入をお願いします。記入漏れがあった場合はプール・水遊びは出来ません。見学になります。  
ビーチバックの準備（水着、水泳帽、タオル、着替え2組）は毎日お願いします。
- ◆8月4日（金）は、おたのしみ会を計画しています。詳細については、配布したお手紙を確認して下さい。

# きりんぐみだより

## (年中)

平成29年 8月 しんまちこども園

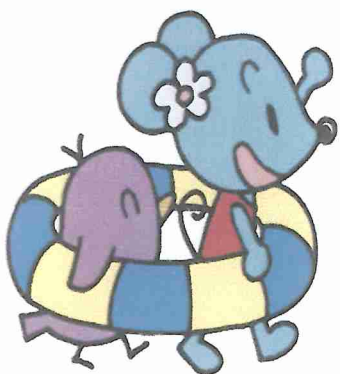
いよいよ夏本番！太陽がキラキラと輝きを増す季節となりました。そんな太陽にも負けず、きりん組では、子どもたちの元気な声が響き渡っています。水分補給や体調管理をしっかりしながら、夏の楽しさを体中で感じる遊びをたくさん取り入れて行きたいと思います。

### 保育・教育目標

- 適度に休息をとり、水分補給をして健康に過ごせるようにする。
- 一人ひとりにあったプールや水遊びを楽しむことができる。

### ★とっても楽しいよ！！プール遊び★

プールが遊びが始まって、1ヶ月がたとうとしています。年中さんは、登園してくるなり「今日お帳面に〇かいてもらったよ」や「今日はプールすると？」など、とっても楽しみにしているようです。プールでは、ワニ歩きや流れるプール、玩具を沈めて取る遊びなど楽しんでいます。「先生！！見ててよ」と言って、顔つけをしたり、潜って見せてくれる子もいます。子どもたちの体調に気をながら、一人一人にあったプール遊びをしっかりと楽しんでいきたいと思います。



いつも、健康チェックカードに記入していただきありがとうございます。8月も引き続きよろしく願いします。記入もれは、プール遊び・水遊びができないので、ご了承下さい。また水着は毎日持って来てください。よろしくお願いいたします。





# きりんぐみだより (年少)

## 保育・教育目標

- プールや水遊びを楽しみ、ルールや約束を知って遊ぶ。
- 水分補給、休息することの大切さを知り、夏の生活習慣が身に付くようにする。

## 子どもの姿

子どもたちが楽しみにしていた水遊びが始まりました。最初に頃は、水が顔にかかると怖がる子どももいましたが、慣れてくるとお友だち同士で水をかけ合ったり、自分から水に顔を付けたりする姿がみられるようになりました。ワニ泳ぎやバタ足をするお友だちもいます。今月もたくさん水遊びを楽しみたいと思います。



## お知らせ・お願い

- 水筒の中身は、お茶か水のみ（氷はなし）でお願いします。
- ビーチバックの中に、タオル・水着・着替え・エコバックを入れてきて下さい。  
また、**全ての持ち物に大きく記名**をお願いします。
- 土曜日登園される園児は、通園バックに着替え（下着、パンツ）1組を入れてください。  
よろしくをお願いします。





## ◎教育・保育目標◎

- ・夏期の気候に慣れ、健やかに過ごせるようにする。
- ・夏ならではの遊びを楽しむ。また、保育教諭の声かけによって、できることは自分でしようとする。

## みずあそび♪フールあそび♪



先月から水遊び、プール遊びが始まりました♪

初めは、水着に着替える時もなかなかうまく着替えられず時間がかかっていましたが、最近では、自分のビーチバックを持ってきて、一生懸命着替えようとする姿も見られるようになってきました。

プール遊びでは、両足ジャンプをして水しぶきを楽しむ姿や、ワニさんのようにお友だち同士で、けのびをしています♪金魚すくいでは、自分達で作った金魚を浮かべ、何度もすくい見せ合っていました。

また、遊び終わったプールの水を畑までジョーロで運び、ピーマンナス・サツマイモの苗に「大きくなあれ！」と保育教諭と一緒に水やりをして、日々楽しんでいきます♪



- ・爪が伸びやすい時期になっています。水遊びなどで怪我防止のためにも、こまめに確認して下さい。
- ・水着、帽子、衣服など、**名前の確認**をお願いします。洗っているために、消えてしまっているものが増えてきています。
- ・水遊びや戸外での活動が増えているため、子ども達にとっては疲れやすい時期でもあります。朝食は必ずとってから登園するようにして下さい。また、十分な睡眠を心がけ、体調管理に気をつけるよう、お願いします。



# うさぎぐみだより



## 今月の 目標

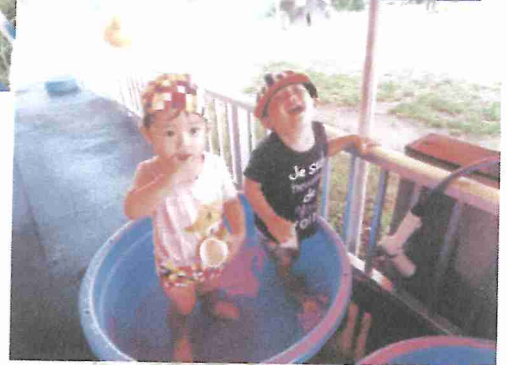
○夏の暑さに負けず、水分補給や衣服の調節をしながら元気に過ごす。

○友だちや保育者と一緒に水遊びを楽しみ、夏の自然を感じられるようにする。



## プールあそび

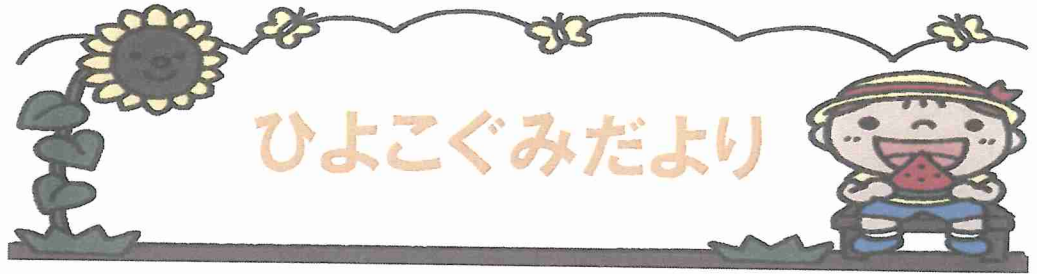
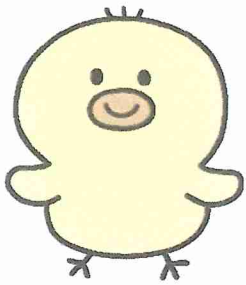
7月に入り、子どもたちが楽しみにしていた水遊びが始まりました。「水あそびするよ」と声をかけると喜んで水着に着替え、アイスやヤクルトなどの空容器を使って自分で頭にかけたり、水をてでバシャバシャさせたりして楽しんでいます。



○朝の体温チェック、プールの○×を必ずチェックするようにしましょう。

○持ち物には名前の記入をお願いします。





# ひよこぐみだより

## 保育目標

- ・水の冷たさや感触を楽しみながら、水遊びや沐浴を十分に楽しむ。
- ・こまめに水分補給をしたり十分な休息をとったりして、暑い夏を健康に過ごせるようにする。



水あそびが始まりました。最初は初めてのタライに戸惑っていた子ども達でしたが、水の中に入ると大喜び！水をばしゃばしゃとたたいたり、カップで水をすくって自分の体にかけたりして気持ち良さそうに遊んでいます。シャワーが顔にかかっても平気で遊んでいます。

先日、うちわの製作をしました。手の側面と足の裏に絵の具をつけて可愛い金魚ができました。筆で絵の具を塗られる感触にくすぐったくて足の裏がギュっとなってしまう子や、絵の具で体の色が変わったのにびっくりして何回も見てしまう子など様々な反応を見ることができました。



- ・自分でズボンやオムツの脱ぎ着をしようとする子が増えてきています。下着は股止めのない下着を用意してくださいと助かります。
- ・今月も引き続き、水遊びの健康チェック(○×・検温)をお願いします。