



# たいようっこだより

平成28年8月1日 北今泉保育園

にぎやかなセミの声に負けないくらい、元気な歓声をあげてプール遊びや水遊びを楽しんでいる子どもたちですが、暑さの為体調を崩しやすくなりますので、健康には十分気を付けていきたいと思ひます。ご家庭でも冷たい物の取りすぎには注意をし、十分に休息をとるなどして暑い夏を元気に過ごしましょう。



1日	月	安全点検・園内整備
2日	火	体育遊び(年長・年中)・身体計測
3日	水	身体計測
8日	月	ソーメン流し
10日	水	避難訓練(風水害)
15日	月	安全点検・園内整備
16日	火	体育遊び(年長・年少)
17日	水	不審者対応訓練
18日	木	英語遊び
19日	金	誕生会・エコ保育
22日	月	音楽遊び
24日	水	交通指導
25日	木	プール納会
29日	月	リズム・わらべうた遊び



大久保地区の方のご厚意で、ソーメン流しをさせて頂きました。竹の設置から撤去までして下さいました。ありがとうございました。



先月行われた納涼会ではたくさんの方にご参加頂きありがとうございました。



先月行われた奉仕作業ではたくさんの保護者の方々にご協力頂きありがとうございました。プールには立派な遮光ネットが出来ました。日焼けを気にせず水遊びを楽しんでいます。



# 食育だより

## ただししいせいで たべてますか？

ポイント①  
テーブルとのあいだは  
こぶしひとつぶんあける



ポイント②  
あしのうらは  
ゆかにつける

ポイント③  
せなかを  
まっすぐにする

### 歯と体の発達

乳歯が、20本生えそろったら

2歳ごろまでに、上下の歯が生えそろい、3歳ごろまでに第二臼歯(一番奥の歯)が生えたと乳歯が、20本になります。食べ物をかみ砕く機能も、舌とほっぺた、あごを動かすのでよくなります。

### 食べさせ方のポイント

～正しい姿勢で～



食事の時は、足の裏が、床やイスの補助板にぴったりつくように座り、姿勢をよくします。そして、奥歯でしっかりかんで食べましょう！

食事のあとは、歯磨きをしましょう！



### ・・・かぼちゃの甘煮・・・

かぼちゃ・・・1/4個

砂糖・・・50g 醤油・・・50cc

出し汁・・・少々

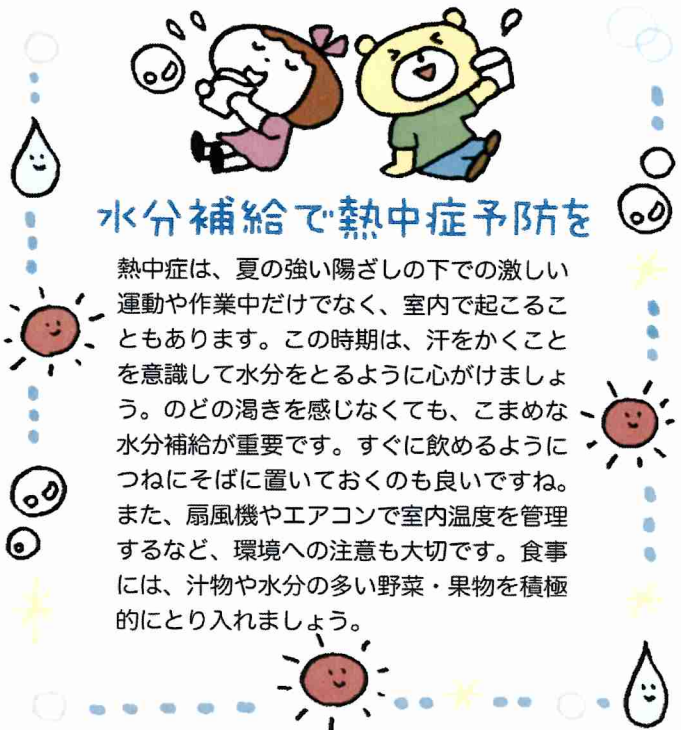
(作り方)

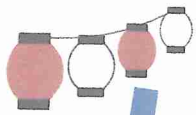
鍋に水または出し汁と砂糖・醤油を入れ煮立たせます。その中に一口大に切ったかぼちゃを入れ落しふた(クッキングシート)をし弱火でかぼちゃが、柔らかくなるまで煮ます。子どもたちの大好きなメニューです。



### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。





# げんきだより



平成28年8月  
清武社会福祉会

いよいよ夏本番となり暑い日が続きます。休息・水分補給をしっかり行い、生活リズムを整え、厳しい暑さを乗り切りましょう。

## 食べ物は体をつくるもとです

食材の宝庫といわれる宮崎県ですが、以下の調査結果が出ています。

10歳女子肥満率全国1位

10歳男子肥満率全国2位

(平成25年文部科学省学校保健統計調査より)

人間の好みというのは12~13歳までに決まるといわれていますが、最近では子どもの味覚に異変が起きており、酸味・苦味を認識することができない子が増えているそうです。人口甘味料や脂っこいもの・味が濃いものの食べ過ぎなどが原因といわれています。

生まれたての赤ちゃんはすでに敏感な舌をもっています。子どもは食べるものを選びません。味の誘導をし味覚形成をするのは大人です。

私たちの体は、食べたものでできています。素材本来の味わいや風味を楽しみ、バランスの良い食生活を楽しみましょう。



宮崎県で流行している病気  
ヘルパンギーナ  
マイコプラズマ肺炎  
咽頭性結膜炎  
手洗いうがいを励行しましょう。



## マイコプラズマ肺炎とは?

肺炎マイコプラズマという細菌に感染して起こる呼吸器感染症です。

症状は、全身の倦怠感・発熱・頭痛・せきなどですが、熱が下がった後もせきが長期にわたって続きます。ほとんどの人は感染しても気管支炎で済みますが、中には肺炎になり、重症化することもあります。

ふだんからいねいに手洗いをし、予防しましょう。

### もしかかったら…

- 水分補給をしましょう。
- 消化のよい食べ物を与えましょう。
- 適度な温度と湿度を保ちましょう。



## 低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を!

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ!

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- くったりしている



こんなときは救急車を!

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない





## 保育目標

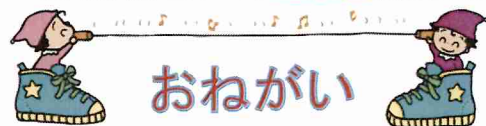
- \* 夏季の環境保健に十分留意し、快適に生活できるようにする。
- \* 友だちと一緒に夏の遊びを十分に楽しみ、達成感や満足感を味わう。

## 子どもの姿

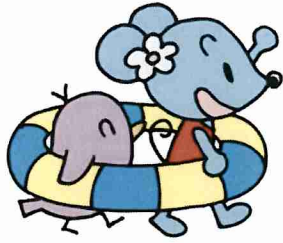
毎日「先生今日プールする？」と聞いてくる子どもたちです。プール遊びがすごく楽しみなようです。大きいプールでワニ歩きをしたり、フープを潜ったりして楽しみました。色水遊びも大好きで、盥に入っている色々な色の水をペットボトルやじょうろに入れてジュース屋さんごっこをしたりして楽しんでいました。自分たちで色をまぜて「ぶどうジュース、メロンジュース、もも」と言って色を混ぜる事を楽しんでいました。また、水を怖がっていた子も少しずつ水に慣れ顔を水につける事ができるようになりました。今月も暑い日が続くそうなので、プールや水遊びをたくさんしていき楽しめるようにしていきたいです。



向日葵の種を植えました。



- プール、水遊びが始まっています。朝ごはん、水分補給、休息を十分に取、体調に気をつけていきましょう。
- トラブルになるので爪のチェックをお願いします。
- 引き続き健康チェックをお願いします。



# くまぐみだより



## 保育目標

- ・夏季の環境を整え、衛生面に気を付け体を癒しながら快適に過ごせるようにする。
- ・友だちや保育士と一緒に夏の遊びを十分に楽しみ、満足感を味わう。

## 子どもの姿

プール遊びや水遊びが始まり、自分たちで水着に着替えて、新しい洋服の準備をしてはりきっています。「せんせい～準備できたよ～」、「タオルそこにだすとよ」と子どもたち同士で教え合う姿も見られます。水のかけ合いをして、「キャー」と声を出して大はしゃぎの子どもたちです。顔に水がかかるのを怖がっていた子どもたちも少しだけつけれるようになりました。タライに色水を作ると、「わあ～」と言ってペットボトルに入れて混ぜたりしながら、友だちや保育士に見せて楽しんでいます。



## 「おばけなんてないさ」



- \* プール、水遊びが始まっています。  
朝ごはん、水分補給、休息を十分に取  
り、体調に気をつけていきましょう。  
また、体調のことなどで気になることがあ  
るときは口頭で伝えてもらえると助か  
ります。

- \* 爪のチェックをお願いします。

この絵本を読もうとすると、「ああ～おばけ」と言ってみんなでうたってます。歌い終わって、「どう？おばけはもう、こわくないよね！」と言うと「ああ～怖かった」、「全然怖くないが～」と言う子どもたちです。





保育目標

- ◎ 暑さで体調を崩しやすいので、一人ひとりの健康状態に気をつけ十分な休息が取れるようにする。
- ◎ さまざまな夏の遊びをとおして、友達や異年齢児の友だちと一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

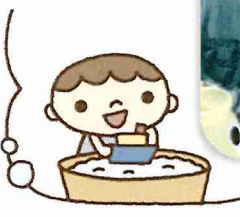


子どもの姿



雨がつづきなかなか戸外遊びが出来ませんでしたが、天気の良い日は砂遊びや、水遊びを楽しみました。遊ぶ前には、自分達でビーチバックから水着やタオル、着替えの準備をしています。Tシャツがなかなかうまく脱げなかったり、脱いだ服がそのままになっていたお友達も一生懸命脱ごうとしたり、保育士に見守られ片づけが出来ようになってきました。

水遊びでは、顔にかかるのを嫌がる子もいますが、大きなプールにも怖がることなく入っては、友だちと水の掛け合いをしたりして楽しんでいました。



お願い

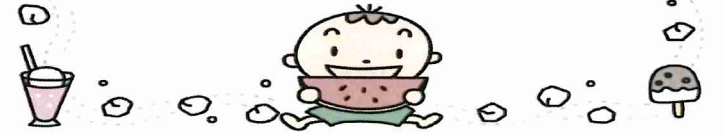
- ★ 8月も引き続き、健康チェックカードに体温と○×の印の記入をよろしくお願いいたします。
- ★ 夏は虫刺されでかいたり、とびひになつたりするので爪が伸びていないか確認をよろしくお願いいたします。



新しいお友達

ふくしま たいようさん (3さい)  
しげやま そらさん (2さい)

よろしく、お願いします♪



# ぱんだぐみだより

梅雨が明け毎日暑い日が続いていますが子どもたちは元気いっぱいです。毎日の暑さで体調を崩しやすく疲れの出やすい季節なので、水分補給や、温度調節、休息をしっかりとりながら楽しい夏を過ごせるようにしていきたいと思います。



## 保育目標

- ◎ゆったりとした生活をし、暑い夏を快適に過ごせるようにする。
- ◎保育者や友だちと一緒に、感触遊びなどいろいろな夏の遊びを楽しむ。

## 子どもの姿



ままごと遊びが大好きなぱんだぐみさん。ぞうぐみさんの部屋にあるままごととセットに夢中になって、みんなで仲良く遊んでいます。

天気の良い日は水遊びを楽しんでいます。初めは緊張していた子ども達も、今では顔に水がかかっても気にすることなく、カップや船・魚のおもちゃなどで水に触れ楽しんでいます。安全に気をつけながら一人ひとりのペースで水に親しみ、夏ならではの遊びを楽しんでいます。



## おねがい

- ★今月も引き続き連絡帳に体温と水遊びができるかどうかの○×をつけてきてください。
- ★持ち物にはすべて名前の記入をお願いします。



新しいお友だち

まえかわ ゆかり さん (1歳)

一緒に楽しく遊びましょうね♪





## 保育目標

- ひとりひとりの体調に留意し、暑い夏を健康で快適に過ごせるようにする
- ゆったりとした生活の中で、保育士や友だちと関わりながら遊ぶ



### 【最近のこどもたちは…】

みんなつかまり立ちができるようになって、一斉に水道めがけてはって行き、水道につかまり立ちして喜んでいます。外への興味もいっぱい、戸が開くと素早くハイハイして外へ出ていこうとする子どもたちです。大きな子どもたちは、あんよもできるようになってきて、歩行を楽しんでいます。いろいろなものに興味津々の子どもたち、触れてみたり・たたいてみたり・つまんだり・ひっぱってみたり...安全に留意しながら、いろいろなものに触れさせていきたいと思います。

暑い夏が続きますが、子どもたちの体調を見ながら、沐浴や湯水遊びをして、気持ちよく過ごせるようにしていきたいと思います。暑さで疲れたり、食欲がなかったり、機嫌が悪かったりなど体調の悪い時には必ずお知らせください。



### 新しいお友だち

- ・きむら かいとさん (9か月)
- ・ふくしま だいちさん  
(今月で1歳になります)

よろしくお願いま  
す！

### おねがい！

- ・今月も引き続きタオルの用意をお願いします。
- ・連絡帳に湯水遊びができるか○×の記入をお願いします。

