



たいようっこだより

令和元年 8月 北今泉保育園

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。暑い太陽が照りつける中、にぎやかなセミの声に負けないくらい元気な声をあげてプール遊びや水遊びを楽しんでいる子ども達ですが、暑さの為体調を崩しやすくなりますので、水分補給をこまめに行い健康には十分注意したいと思います。

ご家庭でも、冷たい物の取り過ぎに注意をし、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 | 木 | 安全点検・園内整備 避難訓練(風水害) |
| 2日 | 金 | 体育遊び(年長・年中) |
| 3日 | 土 | 納涼会 |
| 5日 | 月 | 身体計測 |
| 6日 | 火 | 身体計測 |
| 7日 | 水 | ソーメン流し |
| 8日 | 木 | 英語あそび |
| 9日 | 金 | 誕生会 エコ保育 |
| 11日 | 日 | 山の日 |
| 12日 | 月 | 振替休日 |
| 15日 | 木 | 安全点検・園内整備 |
| 16日 | 金 | リズム・わらべうた遊び |
| 20日 | 火 | プール納泳会 体育遊び(年長・年少) |
| 22日 | 木 | ヤクルト栄養セミナー |
| 26日 | 月 | 音楽あそび |
| 28日 | 水 | 不審者侵入時訓練 |
| 30日 | 金 | 交通指導 |

運動会のお知らせ

9月28日(土)を予定しています。



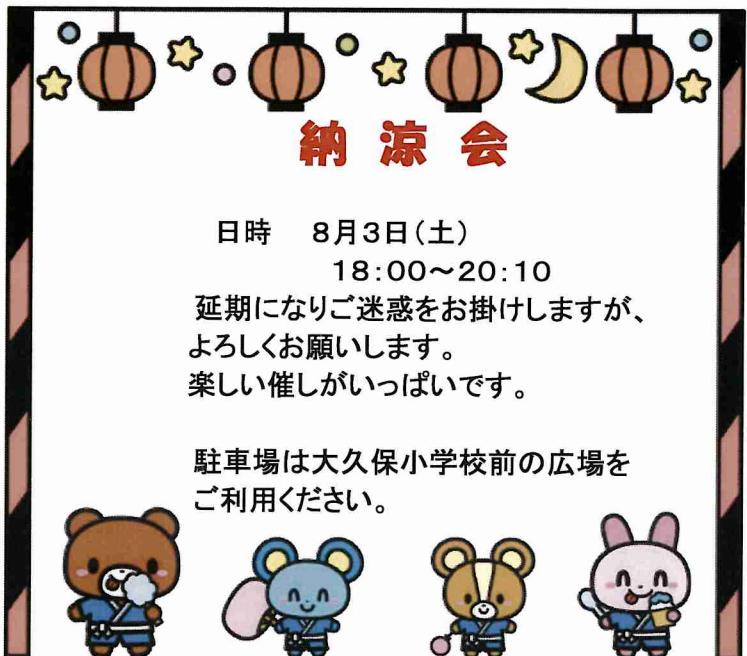
納涼会

日時 8月3日(土)

18:00~20:10

延期になりご迷惑をお掛けしますが、
よろしくお願ひします。
楽しい催しがいっぱいです。

駐車場は大久保小学校前の広場を
ご利用ください。





保育目標

- * 夏季の環境を整え、衛生面に気を付けて体を癒しながら快適に過ごせるようにする。
- * 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

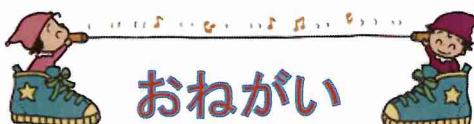


プールや水遊びが始まりました。子ども達は自分たちで水着に着替えて、新しい洋服の準備をしはじいています。水のかけ合いをして、「キャー」と声を出して大はしゃぎの子どもたちや小さいじょうろに水を入れたり出したりと楽しんでいます。顔に水がかかることが苦手な子どもたちも少しずつつけられるようになりました。また、室内遊びでは、様々な玩具で友だちと一緒に組み合わせたり、自分たちで工夫したりと楽しんでいます。



朝ごはん

・朝食は、からだや頭を動かすエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、特に考えたり、記憶する力が出ません。保育園での活動や運動を楽しく出来るには、早寝、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べることが大切です。



* 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。



- 夏の生活の仕方が分かり、元気に過ごせるように身の回りのことを自分でしようとする。
- 夏の楽しい行事に、友達と一緒に参加して楽しむ。



水遊び楽しいよ～♪



・先月から水遊びが始まりました。友達と一緒に魚すくいをしたり、大きなプールに入ることを楽しんだりしています。始めた頃は大きなプールに入ることを怖がる子どもの姿もありましたが、少しずつ慣れてきて友達と水をかけ合ったり、歩いたりする事が出来るようになりました。「つめたい～」や「きもち～」と言いながら、水の感触を楽しんでいる子ども達です。



セミ、カブトムシ、クワガタの中から一つ選んで製作をしました。
個性のあふれる作品になりました。



《お知らせ、お願い》

- ・毎日、出席ノートに体温と○、×の記入をお願いします。
- ・ビーチバックの中に、着替えを一組入れていただけますと助かります。
よろしくお願ひします。





きりんぐみだより



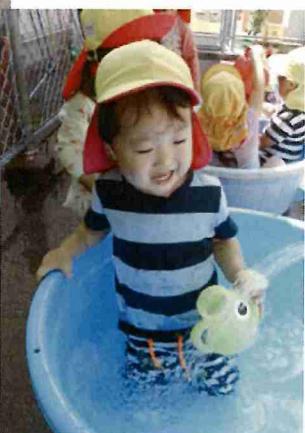
★8月の保育目標★

- 夏を快適に健康で過ごせるようにする。
- 友だちや保育士と一緒に、夏の遊びを楽しむ。



たのしいプール遊び

長かった梅雨も明けきりん組の子ども達はプール遊びを思いきり楽しんでいます。時々、大きいプールにも入って遊んでいます。



おねがい



☆持ち物に名前の記入をお願いします。タオルや水着の他、Tシャツや下着など消えかかっていないか確認をお願いします。



8月

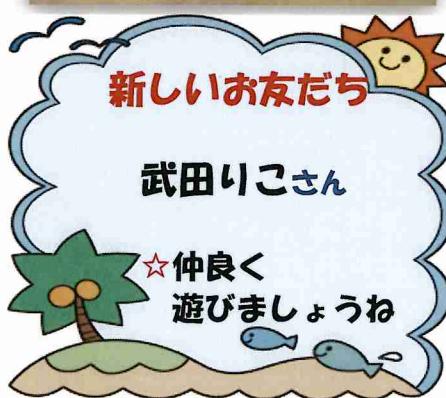
ぱんだぐみだより

保育目標

* 活動と休息のバランスを取りながら夏を元気に過ごせるようにする。



* 子ども同士の関わり遊びが発展し、思いを伝えあいながら楽しく遊べるようにする。



★ お願い ★

先月にひき続き水遊びチェック(毎日)の記入と水着の用意をお願いします。

持ち物には、油性ペンで大きく記名をお願いします。(午睡用タオルや肌着にも)

暑い日が続いています。体調が思わしくない時は口頭や連絡帳でお知らせください。(熱・食欲・睡眠状況)



★ 頑張っています ★

- ①パンツ・ズボン・靴を自分で履くこと(随分手早くなりました。前後はありますがOK!)
- ②1~2分の短い絵本の間と挨拶の時、正座で頑張ること(もじよもじよしながら頑張っています)
- ③トイレ排尿! 成功率がアップしています。(そろそろパンツに挑戦!)
- ④手を洗うときは順番に並んで待つことや、蛇口の開閉にも挑戦中です。





うさぎぐみだより



令和元年 8月 北今泉保育園

【保育目標】

○十分に休息をとり、一人一人快適なリズムで過ごす。

○保育士や友だちと一緒に夏のあそびを楽しむ。

【子どものすがた】

ハイハイ移動や膝立ち・ひとり立ちからの1歩・2歩と日に日にたくましくなっているうさぎ組さん。プール開きがあっても雨ばかりで、中々水遊びができずお部屋での活動が中心でした。どうしても水遊びがしたかったようで、手洗い場に行くと小さな桶に入った水に触れ、バシャバシャと水しぶきをあげながら楽しんでいました。早く青空の下で水遊びが出来るのを心待ちにしています。



【おねがい】

○引き続き健康チェックの記入をお願いします。

○水遊びや沐浴をしたり、汗をかいたら着替えたりしますので体を拭くタオルを毎日持ってきて来て下さい。

○暑い日が続きますので、体調面など気になることがありましたら、登園時か連絡ノートにお伝え下さい。

○自分の顔を傷つけたり、お友だちを傷つけたりするので、お家での爪のチェックをお願いします。

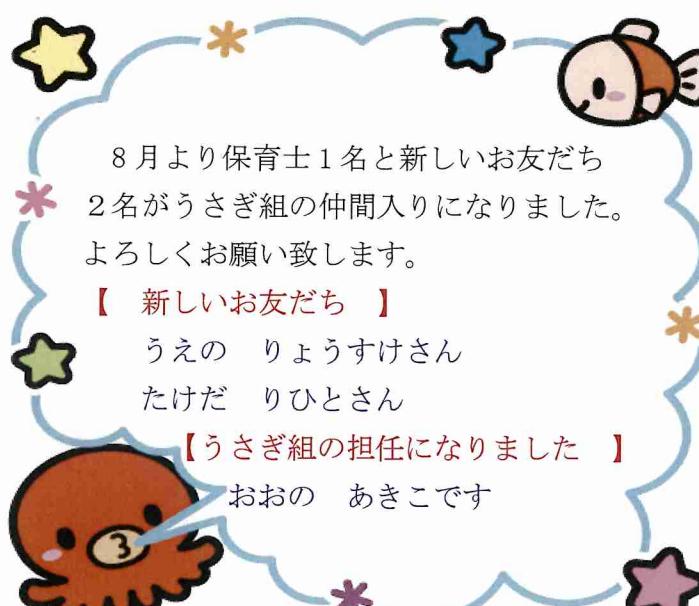
* 8月より保育士1名と新しいお友だち2名がうさぎ組の仲間入りになりました。よろしくお願い致します。

【新しいお友だち】

うえの りょうすけさん
たけだ りひとさん

【うさぎ組の担任になりました】

おおの あきこです





給食だより

(給食目標) 夏のたべものを味わおう

野菜・・・キュウリ・トマト・ナス・枝豆・ピーマン・オクラ

果物・・・スイカ・さくらんぼ・プリンスメロン

魚・・・イサキ・マグロ・ウナギ・アイナメ・スズキ

など、他にもまだあります、旬の時期の食品は味がよく食べごろで、値段が安く、栄養価も高くなっています。8月の献立にも夏野菜のカレーやとうふチャンプルーなど夏らしいメニューが取り入れてあります。ご家庭でもぜひ、夏のたべものを味わってみてください。

(食育目標) 「作って食べよう」

配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、できることから少しづつやってみましょう。

☆お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

【3歳児】 おはしやお茶わん、お皿、カップなどの簡単な配ぜん

【4歳児】 自分の分の、食事の盛りつけ

【5歳児】 家族みんなの盛りつけと配ぜん

お手伝いの前の手洗いをお忘れなく！



おやつの上手な食べさせ方

幼児のおやつは1日3回の食事では摂れない栄養を補うためのものです。また、食事と違った食品、盛付、彩りなど食べる楽しさがあります。

◎おやつにおすすめの食材

おにぎり、めん類、果物、牛乳・乳製品、野菜（さつまいも、ゆでた枝豆、トマトなど）

※発育期の子どもにとってカルシウムは重要な栄養素です。普段の食事では使うことが少ない牛乳、乳製品を取り入れましょう。

◎適正量

子どもの年齢、体格、食欲、生活リズム、遊び方、健康状態などによって左右されます。

★ 1~2歳の目安 100~150kcal

★ 3~5歳の目安 150~200kcal

※ 例えば3~5歳児は牛乳150mlで100kcalのエネルギーがあるため、他に果物や菓子を組み合わせる場合はあと50kcalが目安です。

<50kcalくらいのおやつ>

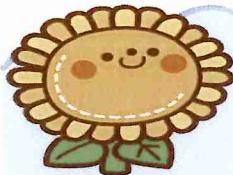
| | |
|-------|---------------|
| バナナ | M1/2本 (60g) |
| みかん | 小2個 (50g) |
| チーズ | スライス1枚 (15g) |
| ヨーグルト | カップ1個 (90g) |
| 食パン | 8枚切1/2枚 (22g) |
| ゼリー | 1個 (80g) |
| ボーロ | 20粒 (10g) |
| クラッカー | 3枚 (10g) |
| クッキー | 1枚 (10g) |



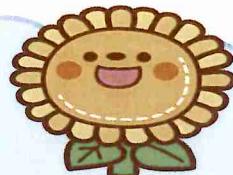
こたえ・・・めだまやき

とても、えいようがあります





げんきだより



清武社会福祉会

令和元年8月1日

雨量の多かった梅雨が明け、夏、真っ盛り！ 暑さに負けず、元気にプール遊びや外遊びをする子ども達の姿が多く見られます。たくさん遊んだ後は、お家でゆっくりと過ごし、しっかりと疲れを取るようにしましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

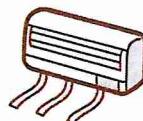
- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP！

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるの、しっかりとります。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



口呼吸がもたらす健康トラブル

口の中が乾燥し、唾液による殺菌消毒作用が不十分になります。また、空気中の細菌やウィルスが喉の奥にある扁桃と呼ばれる免疫機能をもつ組織にダメージを与え、免疫力を低下させ、さまざまな病気にかかるリスクを高めます。

鼻呼吸になろう ☆ あいうべ体操 ☆

口を閉じた時の舌の位置を正常に戻す体操です。

大きく口を開いて「あー」「いー」と言ったあと、「うー」と口を強く前に突き出します。次に「べー」と舌を精一杯伸ばします。これを1セットとして、1日30～60セット行いましょう。

感染症情報 7月 (清武社会福祉会・保育園・こども園)

アデノウィルス（6例）、溶連菌（5例）、手足口病（5例）、ヘルパンギーナ（1例）、プール熱（1例）、感染性胃腸炎（1例）の報告があります。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送り加湿、温度調節もします。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。