



くろさかっこ



令和5年・8月・黒坂保育園

お知らせ

○9月16日(土)は生活発表会を予定しております。詳細はコドモンにてお知らせ致します。

○毎朝の健康チェックの入力と水あそびの準備ありがとうございます。今月も引き続き、よろしくお願いします。

チェックがない場合はシャワー、水あそび、プールができませんので、ご了承ください。

チェックにつきましては9時半までにして頂けると助かります。体調で気になる事がありましたら、コドモンの連絡帳や口頭でお知らせください。

実習生のお知らせ

☆8月18日(金)21日(月)22日(火)

宮崎大学教育学部の学生さんが、実習に来られます。

よろしくお願いします。



☆8月24日はプール納会となっておりますが、プール納会後もシャワーを行いますので、シャワー項目のチェック入力とフェイスタオルの準備をお願いします。

お祭りごっこ

7月の振り返り



7月7日(金)にお祭りごっこがありました。盆おどりを踊ったり、おみこしを担いだり、お祭り気分を味わいながら楽しむことができました。ゲームも盛り上がり、年長児さんは担当のゲームコーナーに立ち、「いらっしゃいませ」と声をだしながら、友達とのやりとりを楽しんでいましたよ。



プール・水あそび たのしいね!!



「ちやぶ ちやぶ」
気持ちいいね!!

ひよこ組

うさぎ組 色水あそび

絵の具や園庭に咲いていたオシロイバナの花と葉っぱを使って、色水あそびを楽しみました。「見て 見て ジュースができたよ。」



くま組 泡あそび



石鹸を使って泡あそびを楽しみました。洗濯ごっこやお料理作り等、子ども達同士であそびが広がっていましたよ。



以上児クラス スポーツ教室

スポーツ教室に参加しました。わに泳ぎやフープぐり、ビート板を使ってバタ足をしたり等、回数を重ねる度に子ども達も上手になり、自信につながっているようですよ。



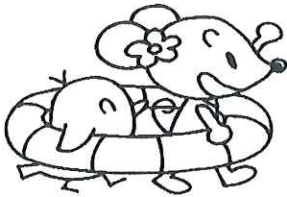
給食だより

8 がつ

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。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。のどの渴きをも、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのもいいですね。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。

(給食目標)

おなかがすくリズムを持てる子ども
～よく遊び・よく食べ・よく眠る～



7月の誕生会は、
保育園の畑で採れたピーマンを使用しました

お知らせ

8月14日・15日は
市場がお盆休みのため
給食がありません。



夏バテ予防の食事

お酢のクエン酸が食欲を増進させ、トマトときゅうりでミネラルを吸収できます。

トマトときゅうりの南蛮酢和え

●材料●

きゅうり …2本 トマト …1個 ちりめんじゃこ …大さじ 3

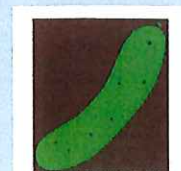
調味料

三温糖 …少々 塩 …少々 リンゴ酢…小さじ 2
ごま油 …小さじ 2



●作り方●

- ①きゅうりは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
- ②トマトは湯むきして、四角く切る。
- ③ちりめんじゃこはさっと湯通しして、自然に冷ます。
- ④三温糖・塩・リンゴ酢・ごま油を一緒に混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
- ⑤ ①・②・③を合わせて混ぜ、④で和えて完成。





げんきだより



清武社会福祉会

令和5年8月号

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。



1～2日後には はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

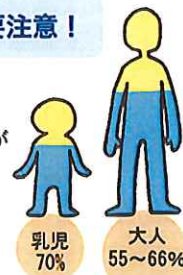
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

<感染症情報>

清武町内では、新型コロナウイルス感染症、アデノウイルス感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザA型、インフルエンザB型、RSウイルス感染症、手足口病、溶連菌感染症、ヘルパンギーナの報告がありました。

夏風邪には特効薬はありません。しっかり休んで回復するほうが長引くことなく、ぶり返しを防ぐことができます。

手洗い・うがい・早めの休息を心がけ、予防に努めましょう。

お盆はほとんどの病院が休診となります。

お子様の急な体調不良に備えて、かかりつけ医療機関の休診日や休日当番医を確認しましょう。