



# ななほしだより



令和4年8月号

連日30度を超える暑さですが、子どもたちは真夏の太陽にも負けず活動エネルギー全開です。園では、熱中症対策として水遊びを多く行ったり、日差しが強すぎる時間は外遊びを避けたりしています。また、こまめな水分補給も心がけています。

毎日の水筒ご持参にご協力をいただきありがとうございます。

ありがとう  
ございました



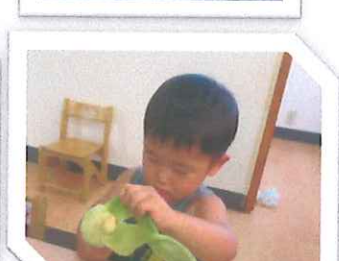
## 今月の行事予定

1日	金	安全点検・園内清掃
8日	火	身体計測
9日	木	避難訓練（火災） 緊急対応訓練
12日	月	交通指導・エコ保育
19日	木	誕生会
26日	木	プール納会
毎週	水	リズムあそび



卒園された大岩根様宅からトウモロコシをいただきました。皮をむく貴重な体験をしてみんなでおいしくいただきました。

きりん  
グループ  
のお友達



## 夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食えることが体づくりの基本なので、夏バテになる前に、しっかり栄養をとっておきたいものです。とくにたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいですね。夏バテにオススメの食材は、豚肉：たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。

夏野菜：トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。

大豆製品：納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン食物繊維が豊富に含まれています。





# 8月 クラスだよ!

にじぐみ R4 8月  
小規模保育園ななほしキッズ

## 保育目標

- 暑さに負けずに健康的に過ごす。
- 水や泥に触れ、夏ならではの遊びを思う存分楽しむ。
- 保育者や友だちと一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

水遊びが本格的に始まり子どもたちも毎日楽しそうに水遊びをしています。はじめは泥や水を嫌がっていた子どもも、今では夢中で遊ぶ姿があります。最近では月齢の高いお友だちは大きいプールでバタ足やワニ歩きに挑戦していますよ! 色々な水遊びを通して、夏ならではの体験が十分にできるようにしていきたいです! 子どもたちの園での水遊びの様子をご紹介します。



←大きいプールに怖がることなく楽しんでいきます!



泥遊びもとっても上手です! みんなで水が通る道を作っています!



←七夕飾りご協力ありがとうございました!



うちわを製作しました!



指絵の具や野菜でスタンプをしてうちわの模様を作りました! うちわは収穫祭でご近所に配布しました!

## おねがい



- 欠席遅刻の際は **8時半まで**にお知らせください。それ以降は電話でのご連絡をお願いします。
- 怪我に繋がりますので、爪が長い場合は切ってください。
- 今月も引き続き水遊びをしていきますので、毎朝検温をして水遊びが○か×かの記入をお願いします。また、水遊びができない日もシャワーを浴びて汗を流すので、フェイスタオルは毎日持って来てください。
- **持ち物にはすべて記名**をお願いします。



日頃より保育へのご協力ありがとうございます!



# ほしぐみだより

令和4年8月

小規模保育園ななほしキッズ

## 今月の保育目標

- 生活のリズムを整えながら、こまめな水分補給や休息を取り暑い夏を健康に過ごす。
- 保育士とかかわったり、見守られたりしながら、感触あそびや興味のあるあそびを楽しむ。

## 夏のあそび 大好き！

セミの声が朝からにぎやかに響く季節になりました。子どもたちは、水を嫌がったりすることもなく、タライやプールの中に入り、両手で水面を叩いて「バシャバシャ」水しぶきを浴びたり、スコップやカップなど気に入った玩具であそんだり、砂と水が混ざった感触を全身で味わったりしています。今月もいろいろな、夏のあそびを楽しみながら十分な睡眠や休息を行いながら、元気に過ごしていきたいと思えます。



## 室内あそび

雨の日の室内あそびも、伸び伸び体を動かして楽しくあそんでいます。アスレチック、広告紙あそび、指スタンプ、バスタオルでバスごっこ、楽器あそびなど、いろいろなあそびに興味を示して夢中であそんでいる子どもたちです。



## 手づかみ離乳食についてのおはなし

手づかみ食は離乳食後期頃から行う行為です。手づかみで食べることは、自分で食べる喜びを感じたり、自分で処理できる量や大きさを覚えたり、食べ物の固さを知りそれに合わせて握る加減を知るなどの大切な意味があります。手づかみ食により自分で食べたいという喜びを感じ、生きる意欲が形成されていくのです。スプーンを持たせる目安は手づかみで物の硬さがわかり、三つの指(親指、人差し指、中指)でものをつまむ、そしてスプーンを使いたがるようになったときです。チェーンのポットンあそびなどでひじ、手首、指先を加減することができるかなども見極めの一つだと思います。自分で食べることや自分でできる喜びを感じ、いろいろな場面での意欲につながるよう園でも手づかみ食を大切にしています。

- 先月は、短冊や七夕飾りを作ってくださいまして、ありがとうございました。
- 体調が悪い時、気になることがありましたら、その日の朝にお知らせ下さい。



今年もたくさんの野菜を収穫できましたよ！（野菜のおみこしの前で自分のうちわを持ってパチリ！）



7/14(木)収穫祭特集

ワッショイ！ワッショイ！  
おみこしわっしょい！



地域の方々へ手作りうちわを配りました！



おみこし

みんなでおうえんしたよ！



### ピザクッキング

にじくみ(きりんグループ)さんが、お昼寝からいつもより早く起き、エプロン姿に変身！！ 園でできた野菜を使い一人ひとりのオリジナルピザができてあがりました。みんなでおいしくいただきましたよ！



トマト、ピーマン、カボチャ、ナス、ゴーヤ、チーズ

一人分の野菜が入った皿をもらい、パンにケチャップを付けてその野菜を並べ、最後にチーズをふりかけました。オーブントースターへ入れてできあがり！みんな興味津々でした！





水かけじょうず！

### ひょうたん作り！

ひょうたんの先端を切り、水につけながら中の種を取りますが、なかなか臭い作業です！



おやさい、たくさん  
とれたよー！



もったいないばあさんが登場！



エコ・食育

2022年8月



もったいないばあさん！  
かかしになってスズメから  
お米(穂)を守っています！



このまじゅ、  
だいすきー！



地域の方々から(長田様  
より雑巾を！脇元様より  
メダカを！)頂きました



7/22のおやつはゴーヤに挑戦！(におったり、口に入れたものの…ちょっとにかかったかな！?)





夏真っ盛りの今月。毎日プールや水あそびに興じる子どもたちです。この夏もまたコロナ禍で感染対策しながらの生活ですが、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作っていきたいですね。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

## 熱中症の予防対策!!

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立しましょう。

○屋外ではマスクを外しましょう。

○暑さを避けましょう。(涼しい服装や、帽子の着用。日差しを避け、涼しい場所へ。)

○のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。(塩分補給も忘れずに)

○エアコンを上手に使用し、使用中もこまめに換気しましょう。

○暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をしましょう。(体温測定と健康チェック)

※マスク着用は感染対策には有効ですが、高温多湿の場所では熱中症の危険が高まります。

※環境省と厚生労働省において、コロナ禍における熱中症予防行動についてのリーフレットが掲載されていますので、ご参照ください。

## 感染症情報

現在、感染性胃腸炎、プール熱、突発性発疹、手足口病、ヘルパンギーナが多くみられているようです。暑さが続き体力が落ちやすくなっています。気になる症状がみられるときは早めに受診をして元気に夏を過ごしたいですね。