



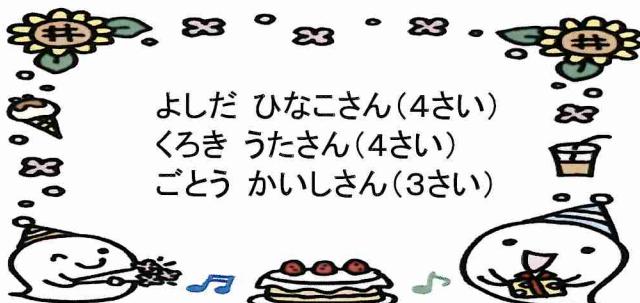
# しんまちっこ通信



平成28年8月1日 しんまちこども園

にぎやかなセミの声に負けないくらい、子どもたちは、元気な声をあげて、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っていますので、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、十分気を付けていきたいと思います。ご家庭でも、冷たいものの取りすぎに注意をし、しっかり食事をとるようにして暑い夏を乗り切りましょう！

## 8月生まれのおともだち



よしだ ひなこさん(4さい)

くろき うたさん(4さい)

ごとう かいしさん(3さい)

## ウン知育教室(特性ドリンクレシピ)

材料(約2人分)

- ・バナナ…1本
- ・豆乳…200ml
- ・ヨーグルト…100g
- ・はちみつ…少量
- ・ヤクルト…2本

※バナナ・豆乳・はちみつには、良い菌のエサになる「オリゴ糖」が含まれているので、おなかの中の良い菌がより増えてくれます。

便秘にも良いそうですので、一度お試しください。

作り方

- ①バナナ・豆乳・ヨーグルト・はちみつをミキサーにかける。
- ②コップにうつし、ヤクルトを注ぎかき混ぜる。

## 夏の健康



夏は生活リズムが崩れがちです。夏バテに注意をして、元気に過ごせるようにしましょう。

- 栄養バランスの取れた食事をしましょう。
- 冷たいものは控えめにしましょう。
- 水分補給には、甘い飲み物は控えましょう。(糖分の取りすぎ、食欲減退につながります。)
- 戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- 汗をかいたらふき取り、できれば着替えをしましょう。
- 毎日お風呂に入って、体をきれいにしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。



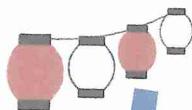
## 納涼会のお礼



先月行われた納涼会では、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。楽しいひと時がすごせました。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ありがとうございました。



月	火	水	木	金	土
1 安全点検 太鼓教室 (年長児)	2	3	4	5 ECO保育 わらべうた遊び	6
8 バイオリン教室 リズム遊び	9 E T (年中・年長児) 避難訓練	10 スポーツ教室 (年中・年長児)	11 山の日	12	13
15	16	17 太鼓教室 (年長児) 身体計測	18 交通指導・散歩の日	19 誕生会 一年生との交流	20
22	23	24 スポーツ教室 プール納会	25 わくわくアトリエ (年長児)	26 お楽しみ会 (年長児)	27
29	30	31			



# 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・水分補給をしつかり行い、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べません。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。

ふだんからていねいに手洗いをして、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！ 強い日差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！

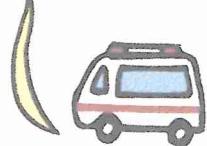
こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 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ぼてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

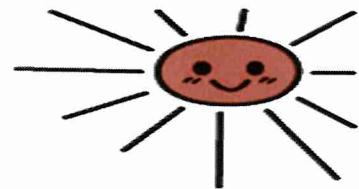


こんなときは救急車を！

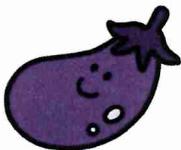
- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



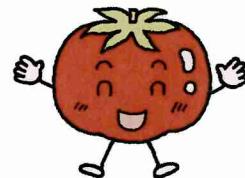
# 給食だより



夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



夏野菜で熱をとりましょう



キュウリ・トマト・ナス・セロリ・ピーマン・オクラ

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

## 夏バテを防ぐための方法



- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯をたべましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。
- ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果実のとり過ぎにも注意してください。（適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると・・・  
①糖分のとり過ぎ②カルシウム不足③ビタミンB1の不足のような影響も考えられます。



# どうぐみだより



## 目標

★夏の生活の仕方が分かり、身の回りのことなど自分から意欲的に取り組めるようにする

★夏ならではの遊びを友だちや保育教諭といっしょに楽しむ。



## △水遊び△

7月から子ども達の大好きな水遊びが始まりました。

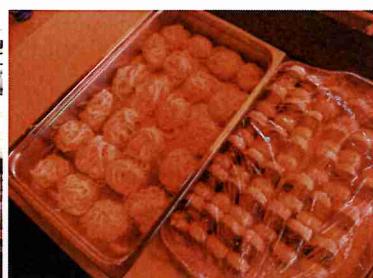
テラスでは、ペットボトルや水車の玩具を使って遊んだり、水をかけあって楽しんでいます。

プールでは、保育教諭の引っ張るフラフープにつかまって泳ぐ練習をしたり、潜ったりしてダイナミックに遊んでいます。



## ソーメン流し

夏ならではのソーメン流しも楽しみました。風も吹いていて気持ちいい中、ソーメンとおにぎりをおいしそうに食べていました。



◎健康チェック表の記入をお願いします。チェックがない場合はプール、水遊びはできません。水遊びの準備（水着、タオル、水泳帽、着替え2組）もお願いします。

# くま ぐみだより

## 保育目標

- 夏の生活の仕方が分かり、順備や片付けなどを自分でしようとする。
- プールや水遊びの楽しさを味あうようにしていく。
- 夏の自然や生きものに興味、関心を持つ。



### ～子どもたちの姿～

梅雨もやつと明けて、子ども達の大好きな水遊びが思い切りできるようになりました。朝の会をはじめると「雨ふっている？プール遊びできる？」空を見上げることから始まります。 ジョウロやペットボトルに水を汲み自分に水を掛けたり、友達とかけあいっこをしたりしながら楽しんでいます。バタ足をしてみたり「ワニさんだよ！」と言いながら水の中を歩いたり自分たちで遊びを工夫する姿も見られるようになってきました。さつまいの苗を植え付けてから様子を見に行ったりしていたのですが水遊びをした後に「いってくるね」と自発的に水やりをしてくれています。「大きくなってね」「たくさん水ごくごくしてね」などと声を掛けている姿はほのぼのしてかわいらしいです。トイレトレーニングも少しづつですが進んでいます、タイミングを見てご家庭でも練習を進めていってくださいね。



### ～お願い～

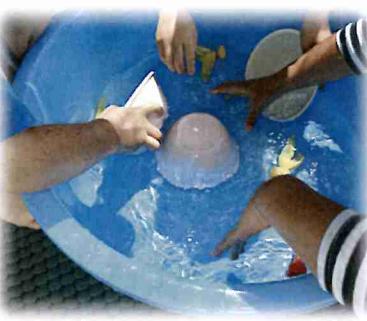
- 汗をたくさんかくので、体や髪など清潔に保ちましょう。
- 水遊びの着替えをなるべく自分でやるように練習を進めています。下着にも全て名前を記入してくださると助かります。
- 爪がのびていると、怪我の原因にもなります。こまめにチェックお願いします。
- 飾りのついた髪留めのゴムは、誤飲にもつながりますのでご遠慮下さい。



## きりんぐみだより（年中）

### ◎教育・保育目標◎

- ・夏の暑さに負けず、しっかりと体を動かして遊ぶ楽しさを知る。
- ・夏の生活の仕方が分かりやすいよう環境を整え、自分ですることの喜びや達成感が味わえるようにする。



みんなで「金魚すくい」をしました♪  
エコ活動として、お菓子などによく入っている、プチプチの包装材を丸めた上から、カラー袋をかぶせ、ねじって…最後に輪ゴムで止めるという作業を、一人一人が作ってくれたものです。

自分達で作った、手作り玩具ということもあり、とても嬉しそうにすくって遊んでいました。



夏といえば、カブト虫とクワガタ虫！虫かごに入った虫を、最近自分達の図鑑で「これじゃない？」「これ、ぼくんちにもいるよ～」などと言って観察する姿が見られるようになっています。

是非この機会に、子ども達と一緒に虫探しにでかけてみて下さい



### ★がんばってます★

プール遊びや水遊びが始まり子ども達も、毎日とても楽しに過ごしています。

子ども達を見ていると最近、保育教諭の声かけがなくとも「あ～お片付けしなきゃ～」「はい、これしてね」などと、水あそびで使った玩具をきれい並べ、ひっくり返して、日光干して片付けようとする姿が見られるようになりました。

また、洗った水着をたらいに入れると、自分達でたたみ、ビーチバックに入れることもできるようになりました。

最近では、自分の分だけでなく、お友だちの分まで、たたんだり教え合ったりと、助け合う姿も見られます。

### ★おねがい★

・この時期、夏の疲れから食欲が落ちたり、急に体調を崩してしまうことがあります。ご家庭で、体調がすぐれない場合など、登園時に必ず伝えるようにして下さい。



## 教育・保育目標

- プールや水遊びに慣れ、いろいろな楽しみ方を味わう。
- 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。



7月にはいり、子ども達が楽しみにしていたプールが始まりました。  
初日は水が顔にかかると怖がるお友達もいましたが、今では自分から顔を水につけようとする姿やお友達同士で水をかけあう姿も見られるようになりました。  
自由時間では、ワニさん歩きで保育教諭の足の間をくぐったり、仰向けになってラッコさんになってみたりと、みんな楽しそうに遊んでいます。  
水遊びでは、大きなタライに水と絵の具を入れて色水を作りジュースに見立ててジュース屋さんごっこをしました。赤はイチゴやスイカ、青はサイダー、黄色はバナナやパイナップルとみんないろいろなジュースに見立て「いただきます！」「おいしいですよ～」とお友達に勧めたりしていました。



### ～おねがい～



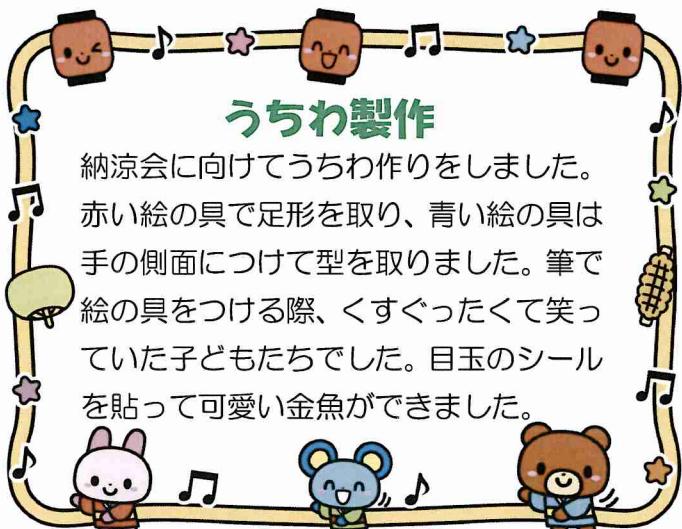
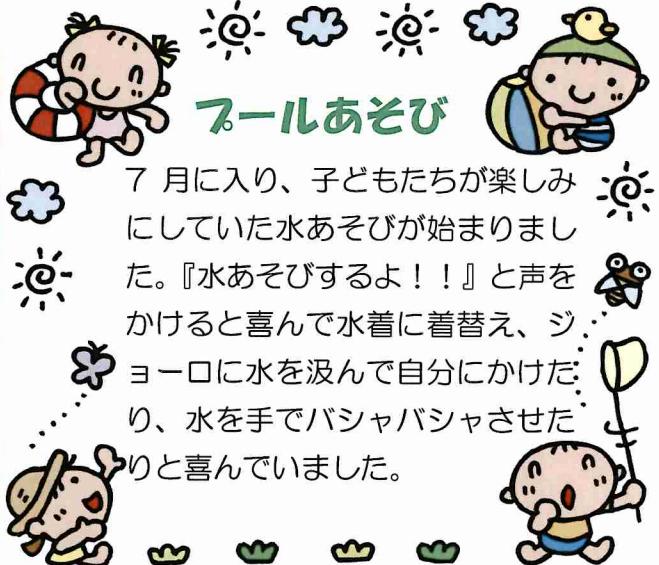
☆体調等で少しでもいつもと違う点や怪我などがありましたら、登園時に保育教諭にお伝えください。

☆毎日の検温と〇×チェックの記入を忘れないようにお願いします。もし抜けている場合は、プール・水遊びは出来ません。  
*チェックがない*

☆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。忘れ物がないかの確認もお願いします。



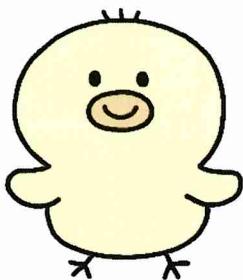
- ✚ 夏の暑さに負けず、水分補給や衣服の調節をしながら元気に過ごす。
- ✚ 友だちや保育者と一緒に水遊びを楽しみ、夏の自然を感じられるようにする。



## お願い

- ✚ 朝の体温チェック、プールの○×を必ずチェックするようお願いします。
- ✚ 持ち物には名前の記入をお願いします。
- ✚ 暑さ等により、疲れや体調の崩れが見られます。十分休息をとるようにしましょう。
- ✚ おやつの際に使用するエプロンはメニューによって使用しない日もありますが、毎日2枚準備をお願いします。





## 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。、



水遊びが始まりました。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！水をぱしやはばしゃとたたいたり、バケツに水を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るってもなんのその！自分で顔を拭いてまた遊んでいます。



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。



- ・夏風邪のお友だちが増えてます。いつもと様子が違つたり熱があつたりする時は、症状が悪化する前に早めの受診をお願いします。
- ・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。