



なかよしだより

草加なかよし保育園
園だより 7月号
令和6年7月1日
第187号

雨の合間の晴れた日には、キラキラとした夏の日差しが見られるようになりました。子どもたちは、汗をたくさんかきながら元気いっぱい遊んでいます。夏の暑い時期に熱中症を心配するあまり、外に出ず、一日を過ごすことはありませんか。適度な運動をし、汗をかく力を育てることは、乳幼児期に大切です。「汗腺」は、汗を分泌するための腺で、成長とともに増加し、2～3歳ころまでに発汗機能が完成すると言われています。人間は汗をかくことで体の体温調整をしています。汗をかく力が育たないと体に熱がこもってしまい、より熱中症になりやすい体になってしまいます。汗をかいた後に早めに拭いたり、着替えたり、シャワーを浴びたりすれば衛生的に皮膚を保つことができます。これから暑い日が続きます。夏ならではの遊びを十分にし、たくさん汗をかいて、健康な体づくりをしていきたいと考えています。

園長 梶 直美

6月 ★消防署見学★

6月3日(月) キリン・ライオン組のお友達で谷塚ステーションに消防署見学に行きました。普段見ることのできない消防車の機材、救急車の中など機材を1つずつ見せてくれ、どんなことに使うのか実際に触れながらお話を聞きました。子ども達はとても真剣な表情で聞いており、お話を聞き終わると「どうやったら早く着替えられるんですか?」「大変なことはなんですか?」などとたくさん質問をしていました。子ども用の消防服を着せてもらい、消防士体験をしてきました。



★保育参加★

6月15日(土)に保育参加を行いました。ラッコ組のお友達は親子で一緒にふれあい遊びや制作を行い、ペンギン組、イルカ組のお友達はでんでん太鼓を制作したりリズムで体をたくさん動かしたりしました。幼稚部のお友達はラキューの講師をお招きして遊び方を教えてもらいながらお父さん、お母さんと一緒に作品を作りました。一生懸命作ったお父さんへのプレゼントもお渡しすることができ子ども達も大満足の日でした。



今月の歌♪ カレーライスのおた どろんこと太陽

日付	曜日	行事等	持ち物
1日	月	個別面談週間・プール開き	七夕短冊・プールセット
2日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部)	
3日	水	避難訓練	
4日	木	七夕集会	
5日	金	体操指導(幼稚部)	
6日	土	トイレトレーニング講座	
7日	日	休園	
8日	月	清掃活動(幼稚部)	長靴(1歳児～5歳児)
9日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部) プチ体操指導(2歳児クラス)	エプロン・三角巾・マスク(3～5歳児)
10日	水	じゃがいも掘り	
11日	木	食育活動カレーパーティー	
12日	金	体操指導(幼稚部)	
13日	土	なかよし広場	
14日	日	休園	
15日	月	休園(海の日)	
16日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部)	
17日	水	音楽指導(幼稚部)	
18日	木	保育士体験	
19日	金	体操指導(幼稚部)	
20日	土	夏祭り(2歳児クラス・幼稚部)	
21日	日	休園	
22日	月	クラス交流	
23日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部)	
24日	水		
25日	木	保育士体験	
26日	金		8月分集金日 7:00～10:00
27日	土		
28日	日	休園	
29日	月		
30日	火		8月分集金日 7:00～10:00
31日	水	誕生日会	

8月の主な行事

- 7日(水) 保育士体験
- 13日～16日 お盆期間
- 22日(木) スイカ割り・流しそうめん
- 24日(土) なかよし広場
- 26日(月) プール納め
- 29日(木) 誕生日会

お知らせ

★じゃがいも掘り、カレーパーティーについて

7月10日(水)にじゃがいも掘り、11日(木)にカレーパーティーを行います。幼稚部は9日(火)までにエプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いします。また、ラッコ組以外のお友達は8日(月)までに長靴または汚れても良い靴のご用意もお願いします。

★夏祭りについて

7月19日(金)は夏祭り準備の為、なるべく17時までの降園にご協力ください。

★お盆協力期間について

8月13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)のお盆期間は合同保育になります。給食発注の都合上、出欠のアンケートをお取りいたしますので、ご協力ください。

★体操指導について

7月26日(金)の体操指導は講師の都合により8月23日(金)に実施致します。

★欠席・遅刻連絡について

欠席や遅刻の連絡は必ず9時までにデジタル連絡帳にて入力をお願い致します。9時を過ぎてのお迎え時間の変更等はデジタル連絡帳とあわせて電話連絡をお願い致します。

幼稚部のお子様も出欠や送迎時間の変更はデジタル連絡帳にて9時までにお願い致します。

プール期間は朝の体温を朝9時までに電子連絡帳に記入の上、参加するか参加しないかのチェックを電子連絡帳に入力ください。

★汗拭きタオルについて

ラッコ組は沐浴タオル、ペンギン～ライオン組は、毎日汗拭きタオルを通園バックに入れてください。また、保育部のパジャマやタオルもたくさん汗をかいたらその都度お持ち帰り頂くことがあります。洗濯して再度お持ち下さい。

★ブログについて

ブログに掲載している写真は個人情報保護の為画素数を小さくして掲載しています。ご了承ください。

★サブスクについて

月中にサブスクを申し込む場合、又はサイズを変更する場合は事前に職員までお申し出ください。

ほけんだより



楽しい夏を過ごすには健康が一番。でも熱中症や日焼け、食中毒や夏風邪など気をつけないといけないことはたくさんあります。帽子の着用や水分補給、肌の清潔を保ち、早寝早起きやバランスの良い食事など規則正しい生活に努め、十分な体力の確保を心がけましょう。



寝冷えに注意しましょう



夏風邪が治りにくいと感じたり、体調不良が続く場合、寝冷えによる可能性が高いので生活習慣や睡眠時の環境を変えてみましょう。お風呂に入りすぐに寝ると、寝冷えの原因となります。入浴後、布団に入るまで1～2時間あけることで体温が元に戻り、寝冷えを防ぐことができます。就寝時は、お腹にバスタオルをかけ、パジャマは通気性が良く吸湿性が高い綿素材のものを着て、パジャマの上着はズボンの中にしまいましょう。エアコンはタイマーが切れて止まるたびに寝苦しさから起きてしまうようであれば、良質な睡眠を保てなくなり、この場合、つけっぱなしにしても良いですが、設定温度は28℃前後にして、風向きや風量を調節してエアコンによる寝冷えを防ぎましょう。



熱中症に注意しましょう！



【熱中症予防のポイント】

- 1 日差しが強い午前10時頃から午後2時頃の外あそびは、30分ほどで切り上げましょう。
- 2 涼しい室内から急に気温が高い外に出ると体力が奪われます。外と室内の温度差に注意しましょう。
- 3 水分は少量ずつ30分ごとを目安に、こまめに飲ませましょう。
- 4 ベビーカーはアスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。
- 5 クーラーをつけていても危険です。子どもを車や部屋に一人で残さないようにしましょう。



《夏の感染症について》

登園には保護者記入の登園届か、医師記入の意見書が必要な場合があります。



とびひ

(登園届)

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪で引っ掻くと、傷口に細菌が感染して膿を持ったような水泡ができ、強いかゆみができます。水泡がたくさん見つけたら爪で引っ掻かないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

手足口病

(登園届)

手の平や足の裏、口の中、お尻に赤い発疹ができ、痛みやかゆみを伴います。また発熱や下痢を起こすこともあります。感染力は強く何度も罹る可能性はあり、治癒後も2～4週間は、便中にウイルスがいるのでおむつ替え後はしっかり手を洗ってください。

ヘルパンギーナ

(登園届)

突然の発熱と喉の奥に水泡ができる病気です。喉の痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴です。高熱が3日以上続いたり、水分がとれないときは急ぎ病院へ行きましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

(意見書)

突然38～40℃の高熱が出て、喉の腫れや痛みと同時に結膜炎(目やに、目の痛み、充血、涙など)が起きます。熱は5日位続き、頭痛や食欲不振、下痢を起こすこともあります。

流行性角結膜炎(はやり目)

(意見書)

充血や目やに、まぶたの腫れや異物感、痛みなどが起きます。目やによって目が開けられなくなったり、涙を流したりします。発熱や下痢を伴う場合もあります。

給食だより

雨の日ランチ



6月4日(火)に雨の日ランチを行いました。梅雨の時期に合わせた行事食なので、カレーライスのごはんをカエルの形にして、ケチャップで顔を書きました。子ども達は「カエルの形だ!」と喜んでいました。おやつは餃子の皮にポテトとチーズを包んで、てるてる坊主に見立てました。餃子の皮がパリパリしていて、音を楽しみながら食べていました。

<給食>

- ・ケロケロカレー
- ・コールスローサラダ
- ・コンソメスープ
- ・あじさいゼリー



<おやつ>

- ・てるてるポテト
- ・牛乳



ホットケーキ作り



6月17日(月)に幼稚部でホットケーキ作りを行いました。始めにホットケーキに使う材料や道具の説明をし、初めて目にする調理器具や材料の名前はみんなで声に出して覚えめました。目の前で生地が出来上がる様子に興味津々で、「甘いにおいがするよ」と生地の匂いを嗅いでいる子もいました。ホットケーキの裏返しは、手首の使い方が難しいようでしたが、先生と一緒にひっくり返すことができました。ホットケーキが焼けたら自分で生クリームをしぼり、フルーツのトッピングを行い、嬉しそうに「できたよ!」と先生に見せてくれました。パンダ組は初めてホットプレートを使った食育でしたが、安全に気を付けて行うことができました。



なかよし農園



5月にライオン組が植えたなす、ピーマン、枝豆の実がなってきました。毎日水やりのお当番を決め、楽しく水やりをする様子や、実がなったことが分かったと嬉しそうに先生に教えてくれました。収穫した夏野菜はお給食に使用して美味しくいただきます。

夏は食欲が落ちて野菜不足になりがちです。夏は汗をかき事が多く体調管理に欠かせない栄養素が失われてしまいます。そんな時におすすめなのが夏野菜です。

【なす】ほとんどが水分でできており、食物繊維が含まれます。

余分な熱を取り血の巡りを良くします。

【ピーマン】血をサラサラにする作用や、疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。ビタミン類も豊富で美肌効果もあります。

【枝豆】モリブデンという酵素があり、人間の生命活動に欠かせない必須ミネラルです。また、鉄分も豊富に含まれています。

