



給食だより

日増しに暑くなってきました。気温が急に上がるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。暑さで食欲がわきにくい日もあると思いますが、しっかりと栄養と水分を摂るように心がけ、熱中症や夏バテを防いでいきましょう。



水分補給のタイミング

のどが渴いてからではなく、のどが渴く前の水分補給が大切です。一度にたくさんではなく、こまめに少量ずつ飲むことが大切です。時間を決めて、積極的に子どもたちに水分補給を促しましょう。



冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意！

冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、お腹が冷えて胃腸の調子がおかしくなります。また、甘いものでお腹がふくれてしまうと食事の量に影響がでてきてしまいます。



土用の丑の日とは



7月30日は土用の丑の日です。うなぎを食べる習慣が有名ですが、昔からこの日は「う」のつく食べ物を食べると夏バテ知らずで過ごせるといわれていました。うなぎの他にも「梅干し」「うどん」「瓜」などもよく食べられていたそうです。栄養のあるものを食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

保健だより

“夏の感染症に気をつけましょう”

夏の三大感染症と言われるウィルス感染症によって起こる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」が流行する時期です。

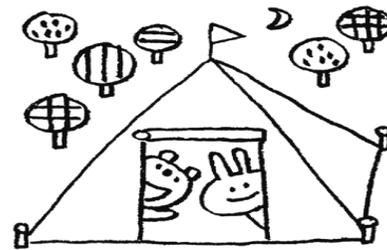
感染力が強いので必ず受診をして、医師の診断を受けましょう。予防するためにはやはり手洗い、うがいの徹底が必要です。園でもしっかり対応していきたいと思えます。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日ぐらいで解熱します。

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡が出来、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



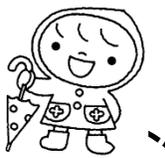
プール熱

高熱が3～5日ぐらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような賞状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。

※流行性結膜炎（流行り目）

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共用しないようにしましょう。

今月のねらい



もも組

- ・夏ならではの遊びを思う存分に楽しむ。
- ・月齢や発達に合わせて活動内容を変え、それぞれがのびのびと過ごせるようにする。
- *水あそび

きく組

- ・水や泥遊びなど夏の遊びを通して開放感を味わいながら楽しむ。
- ・友だちと一緒に遊ぶ中で、自分の思いや感情を伝え、楽しむ。
- *水あそび *感触あそび

ばら組

- ・夏の生活の仕方を知り、自分でしようとする。
- ・夏の自然にふれ、興味関心を持つ。
- *水遊び *ごっこ遊び

ゆり組

- ・保育者やと友だちと夏の遊びを思いきり楽しむ。
- ・身の回りのことを自分で行き、基本的な生活習慣を身に付ける。
- *プールあそび *感触、表現遊び

ふじ組

- ・夏の遊びを友だちと工夫しながら展開していく。
- ・気の合う友だちで誘い合い、集団遊びの楽しさを味わう。
- *プールあそび *感触、表現遊び

