

令和5年 8月 上鳥羽保育園
 [携帯電話] 080-2415-1581
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>



ジリジリと日差しが照りつけ、今年も猛暑日が多い夏となりました。そんな中、子どもたちは元気いっぱい夏遊びを満喫しています。水に濡れるのが苦手だった子も自分から進んで水遊びに参加したり、プールでは顔に水がかかっても平気になった子、顔を水につけられるようになった子、潜れるようになった子など、たくさんの笑顔と共に成長を感じられる姿が見られました。そろそろ夏の疲れが出やすい時期になるので、暑さ対策をして、十分な休息と睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけ体調を崩さないように過ごしましょう。



☆ふじ組お泊り保育☆
 日時：9月15日（金）～9月16日（土）
 場所：八瀬野外センター
 集合時間：9：20分（9月15日）
 9月16日（土）は10：30分に降園となりますのでお迎えをお願いします。
 ※詳細は別紙にてお知らせします。

今後の保育予定
 9／2（土） 南区保育研究会
 9／24（日） 上鳥羽学区区民運動会
 ※保育園を代表して幼児クラスが参加します。
 詳細につきましては後日お知らせします。
 たくさんのご参加をお願いします。

おねがい
 9時20分より保育が始まりますので、それまでに登園の準備を完了させ、保育室に子どもを預けて下さい。他の子ども達の保育の妨げになることもありますので時間厳守をお願いします。
 また、9時20分までに連絡がない場合は欠席扱いとさせていただきますので、家庭保育をお願いします。

ご注意ください

夏になり水辺へ出かけることが増える季節となりましたが、毎年のように痛ましい水難事故をニュースで目にします。近年は、水辺の水難事故の中でも河川での事故が多く発生しています。川などでのレジャーでは、魚釣りや水遊び、バーベキューなど必ずしも水に入ることを目的としない楽しみ方もありますが、事故につながってしまう事例はたくさんあるので、予防のポイントを知り、楽しい夏の思い出となるように過ごしていきたいですね。

- <ポイント>
- ① 川の地形を知り、水流が速い・深みがある所は避ける。また、天気をチェックし急な増水に備える。
 - ② 河原や中洲、川幅の狭い所には注意をする。
 - ③ ライフジャケットを着用する。
- その他にも注意すべき点がありますが、何よりも大切なことは子どもだけで川遊びへ出かけることを禁止し、知識を持った大人が同伴することで水難事故を減らすことができるので、この機会にもう一度家族で約束の確認をしてみてくださいいかがでしょうか？

7、8月に職員が順番で夏季休暇を頂いています。ご迷惑をおかけしますが、よろしくをお願いします。

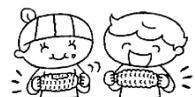
* 7月の園に対するご意見は0件でした *

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 避難訓練	8	9	10 プール終了	11 山の日	12 お盆休み	13
14	15 お盆保育	16	17 幼児 身体測定	18 体操教室	19	20
21 乳児 身体測定 誕生日会	22	23	24	25 体操教室	26	27
28	29	30	31			

※幼児誕生日会は、各クラスで行います。

***帽子を必ず毎日持ってきてください!!**
 暑くなり、汗をかいたり水遊び・泥んこ遊びをして帽子が汚れることが増えます。夜に手洗いで次の日には乾きますので毎日持って来て下さい。貸し出しの帽子にも限りがありますのでよろしくをお願いします。

給食だより



夏本番の暑い季節がやってきました。気温の高い日がこれから続きますので、こまめに水分補給をしながら過ごしましょう。暑さに負けないためにも、規則正しい生活を送り、十分な睡眠とバランスのとれた食事をするように心掛けていきましょう。朝ごはんも必ず食べて登園してください。



夏野菜について

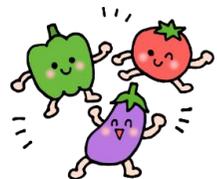
夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多いので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があり、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。またビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。



トマトやきゅうりなど、生でそのまま食べられるものも多いため、栄養素を手軽に補給できるという特徴もあります。旬のおいしい夏野菜を食事に取り入れてみてくださいね。

8月31日は「野菜（831）の日」

野菜には体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維と積極的にとりたいたい栄養素が多く含まれている食材です。野菜の苦手な子も夏野菜の栽培を通して、身近に感じてくれるようになりますと嬉しいです。



保健だより



夏の疲れが出ないように たっぷり睡眠をとろう！

暑い夏を元気に過ごすためにはたくさんの体力を消耗するので、しっかりと体を休めないでと体調を崩す原因の一つになります。もう一度睡眠を見直し、まだまだ続く楽しい夏のイベントに参加できるよう元気に過ごしましょう。

快眠のためのヒント

- ◎クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくする
- ◎早寝早起きで生活のリズムを整える
- ◎お風呂に入りサッパリした心地良い状態で布団に入る
- ◎汗を吸いやすいパジャマを着る
- ◎お腹を冷やさないようにする



☆8月7日は鼻の日です☆

鼻に花粉やほこりなどが入り込んだときに、これらの異物を体の外に流し出そうとして鼻水が出ます。鼻水はできるだけ外に出してやるほうがよいので正しい鼻のかみ方で上手に鼻水を出してあげましょう。「鼻の日」をきっかけに、ご自分の鼻の健康について考え、正しい鼻のかみ方をおさらいしましょう。

鼻のかみ方のポイント

- ① 片方の鼻を押さえ、片方ずつ数秒かけてゆっくりかむ。
- ② 鼻をかむときは、口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず、少しずつ、確実にかむことが大切。
- ④ 強くかみ過ぎない。かみにくい時も、一度力を入れずに少しずつかむようにする。
- ⑤ 鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手洗いをする。

今月のねらい



もも組

- ・夏ならではの遊びを十分に楽しむ。
- ・水分や休息をこまめに取り、安定した生活リズムの中で元気に過ごす。

☆感触あそび ☆造形あそび

きく組

- ・暑さに負けず、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。

☆水あそび ☆制作

ばら組

- ・暑い夏を健康に過ごす。
- ・夏野菜を知り、食への関心を持つ。

☆水あそび ☆表現あそび

ゆり組

- ・全身を使って水に親しみ、水の心地良さをを感じる。
- ・経験したことを保育者や友だちに話したり、聞いたりする。

☆プールあそび ☆水あそび

ふじ組

- ・ダイナミックに体を動かし、プール遊びや水あそびを楽しむ。
- ・友だちとの関わりの中で、思いやりの気持ちを持つ。

☆プールあそび ☆水あそび

★熱中症には十分注意をして
元気に過ごしたいと思います★