



# 7月の園だより

平成 29年 7月 1日

さかえ保育園

## 今月の予定

1日(土)	
2日(日)	
3日(月)	とうもろこしの皮むき (れんげ・ゆり)
4日(火)	英語教室
5日(水)	体操教室 季節の食材紹介(乳児)
6日(木)	包丁練習(ゆり)
7日(金)	七夕まつり
8日(土)	
9日(日)	
10日(月)	お箸指導(れんげ)
11日(火)	誕生会
12日(水)	夏キャンプ(ゆり) 体操教室
13日(木)	夏キャンプ(ゆり) 枝豆のさや出し(すみれ・れんげ)
14日(金)	夏キャンプ(ゆり)
15日(土)	
16日(日)	
17日(月)	(祝)海の日
18日(火)	英語教室
19日(水)	体操教室 ラップおにぎり作り(幼児)
20日(木)	
21日(金)	とうもろこしの皮むき (たんぽぽ)
22日(土)	
23日(日)	
24日(月)	
25日(火)	
26日(水)	体操教室 季節の食材紹介(乳児)
27日(木)	季節の食材紹介(幼児) 枝豆のさや出し(ゆり)
28日(金)	
29日(土)	
30日(日)	
31日(月)	包丁練習(ゆり)

梅雨入り宣言のわりには雨の少ない6月でしたが、近年は熱帯雨林地方のごとくゲリラ豪雨という名のスコールが頻繁に降るようになってきましたね。園の運営上、公から大雨等による警報が発令された場合速やかにお迎えを保護者の皆さんに要請することになりますが、迎えに来ても帰宅困難になることが想定された場合はご無理なさらないようにしてください。

いよいよ最年長児の大イベント、ゆり組のお友達の夏キャンプが開催されます。大人が想像する何倍ものワクワクと緊張と不安が入り交じる中、子ども達は周りの応援に応えるべく、大きく胸を膨らませチャレンジに向かいます。ご家庭でのバックアップはもとより保育園に通う子ども達のすべての保護者の皆さんに応援していただきたいと思えます。

これから暑い暑い夏がやってきます。長雨の中、胃腸炎等で体調を崩す子ども達も散見されます。暑い日があれば体力も大きく消耗され体調を崩しがちになります。園では温度調整、水分補給を頻繁に行うようにして子ども達の健康維持に努めます。ご家庭でも規則正しい生活を心がけ子どもの体調を崩さない生活をお送りください。

これからの時期、ご家族で海水浴、河原でのBBQなど水の近くでの行楽も多いかと思いますが、毎年お声がけさせていただきまますように、水の事故が多発します。ニュースを聞くたびに、さかえの子達は大丈夫か？卒園した子達は大丈夫か？と不安に駆られます。事故の原因のひとつに必ず保護者自身の過信があります。奢らず慢らず身体的にも知識的にも自問しながら遊び場で子ども達を見てあげてください。水場の近くで子どもを遊ばせるときは必ず親がそばにいてください。海や川、湖、池など足の届かない水場の近くに行くときは、大げさとは思わず必ずライフジャケットを着させてあげてください。耳障りかもしれませんが大げさぐらい親が神経を使ってちょうどいいのかもしれない。子ども達に事故に遭わせない、楽しい思い出だけの夏を迎えられますようお祈りしております。

—園長—



## 給食より

### 清涼飲料水を与えることの影響について

#### 1. 糖分を取りすぎてしまう

多くの糖分が含まれている清涼飲料水を定期的にたくさん量を飲んでしまうと肥満や糖尿病になってしまう危険性があります。

《清涼飲料に含まれる糖分の量》

炭酸飲料 500ml: 40~65g(角砂糖 10~16 個分相当)

スポーツドリンク 500ml: 20~34g(角砂糖 5~8 個分相当)

果汁 100%ジュース 500ml: 50~60g(角砂糖 12~15 個分相当)

#### 2. 砂糖依存症になる

糖分や人工甘味料が含まれているものを定期的に摂取すると「砂糖依存症」になり、糖分がないとイライラしたり注意力が散漫になる等の症状が出てしまうと言われています。

#### 3. 栄養が偏る

炭酸で胃が膨らみ糖分で血糖値が上がると、満腹感を得ることができるのでお腹がいっぱいになったような気になってしまいます。そうすると、子どもが一日に必要な分の食事を取ることができず、栄養が偏ってしまいます。

#### 4. 添加物が身体に悪影響を与える

「リン酸」は体の中でカルシウムと結合し、大量に摂取し続けると骨粗鬆症などのリスクが高まってしまいます。

☆炭酸飲料やジュースは、おやつや時間や誕生日など特別な日に、お楽しみ程度に量を決めて与えましょう。スポーツドリンクは糖分の摂りすぎを防ぐ為に薄めて調節して与えましょう。



## 保健より

### ＜夏に多い感染症＞

○手足口病: 咳やくしゃみでうつる。

[症状] 手、足の裏、口の中、膝、お尻などに小さな水泡や赤い発疹ができ、熱を伴うことが多い。

○フェール熱: 咳やくしゃみ、目や二、便などからうつる。フェールの水を介しても感染する。

[症状] 39度以上の発熱、喉の痛み、目の充血や目や二など結膜炎の症状を伴う。

○ヘルパンギーナ: 咳やくしゃみでうつる。

[症状] 高熱や食欲低下の他、喉に赤い小さな水泡ができる。水泡が破れるとひどく痛がり、乳児の場合はミルクを飲めなくなることも。

○はやり目(流行性角結膜炎): フェールの水やタオルの共有などでうつる。

[症状] まぶたの腫れ、異物感、痛み、充血など。発熱や下痢を伴うこともある。

※今年はフェール熱が流行すると言われています。ちょっとでも体調がすぐれない場合はすぐに受診しましょう。

## ☆今月の誕生児☆