



7月の園だより



今月の予定

令和4年7月1日
さかえ保育園

1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	プール開き
5日(火)	
6日(水)	体操教室(幼) 椎茸の細切り(5)
7日(木)	七夕まつり
8日(金)	キャベツちぎり(3)
9日(土)	
10日(日)	
11日(月)	食材紹介:とうもろこし
12日(火)	誕生会
13日(水)	体操教室(幼) 夏キャンプ(5)
14日(木)	夏キャンプ(5)
15日(金)	ピーマンの種取り(2)
16日(土)	
17日(日)	
18日(祝)	海の日
19日(火)	
20日(水)	体操教室(幼)
21日(木)	
22日(金)	土用の丑の日の話(幼)
23日(土)	
24日(日)	
25日(月)	
26日(火)	乳児健診
27日(水)	体操教室(幼) ミニマトのヘタ取り(1)
28日(木)	
29日(金)	ごほう洗い(4)
30日(土)	
31日(日)	

小暑も過ぎ、巷では暑中お見舞いを送る時期になりましたね。この暑中お見舞いという言葉は実は目上の方が使う言葉で、一般的には暑中お伺いというのが正しいらしいです。

七夕の時期のことを二十四節気では「小暑」と言い、梅雨明け暑さが本格的になってきます。暑い夏を乗り越えるために、たくさん食べ、体力をつけておきたい時期です。また、七十二候では「温風至(あつかぜいたる)」といわれる時期で雲の間から注ぐ陽がだんだんと強くなる頃です。温風とは湿った空気が山を越え、乾いた温かい風となって吹き降ろすフェーン現象の事を表しているとも言われています。ということは、そこにはゲリラ豪雨をともなう真っ黒な雲が発生しやすいということですね。突然の天候の変化や豪雨による注意報や警報をちゃんと受信できるように携帯電話、スマートフォンの設定をお願いします。園独自の連絡手段として、Twitterでの情報提供も行っています。警報が出た時には速やかにお迎えに来ていただく必要がありますが、お迎えに来られるのが難しいときは必ず園にご連絡・ご相談ください。

ただし、園では車の送迎を認めているわけではございません。たとえ悪天候でも、車のご利用はお控えください。緊急時においてもモラルを持った行動をなさるようお願いいたします。

—園長—



給食より



暑い夏を乗り切るためには、水分補給が必須です。

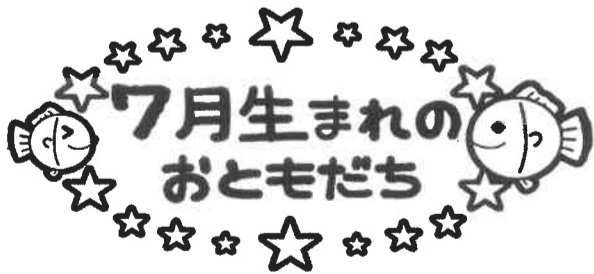
○水分補給のポイント○

- 汗をかく前後に数回に分けてこまめに飲みましょう。
(起床時、入浴前後、運動前後、就寝前等)
- 一度に大量に飲まないようにしましょう。
一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。1回にコップ1杯程度が理想的です。
- 水分は麦茶かほうじ茶か白湯をおすすめします！

★さかえ保育園ではお茶の中でもカフェイン等の刺激物がない麦茶をすすめています。

○気を付けたい飲み物○

- ミネラルウォーター: 乳幼児の場合、硬水のミネラル分を尿で外に出そうとしてしまう為、体内の水分が余計に出てしまいます。
- 市販のジュース: 糖分の摂り過ぎや食欲がなくなる原因になり、夏バテになり易くなります。
- 子ども用イオン飲料: 糖分が多い為、たくさん汗をかいた時や下雨の時の水分補給に利用しましょう。
- 牛乳: 消化吸収に時間がかかり、水分補給としては適していません。



7月生まれのおともだち



保健より



先日、歯科健診が行われましたが歯の清掃状態が不十分だったお子さんが多く見られました。園では歯磨き指導を各クラスごとに行っています。その第一歩として、「こんにちは」「さようなら」の持ち方を教えています。ぜひお子さんに歯ブラシの持ち方を聞いて、一緒に歯を磨いてみてください。



- 下の歯: 「こんにちは」の持ち方で!
- 上の歯: 「さようなら」の持ち方で!
- 前歯: 上下かみ合わせて「イー」の口にして「こんにちは」の持ち方で!

★最後には必ず大人による仕上げ磨きをしてあげましょう。