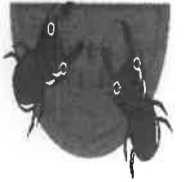




8月の園だより



今月の予定

令和4年8月1日
さかえ保育園

1日(月)	早寝早起き朝ごはんの話(幼)
2日(火)	
3日(水)	体操教室(幼)
4日(木)	
5日(金)	
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	
10日(水)	体操教室(幼)
11日(祝)	山の日
12日(金)	
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	
16日(火)	誕生会
17日(水)	
18日(木)	
19日(金)	食材紹介:きゅうり
20日(土)	
21日(日)	
22日(月)	食育活動:大根のいちご切り(5)
23日(火)	
24日(水)	体操教室(幼)
25日(木)	
26日(金)	食育活動:お米とぎ(3, 4)
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	乳児健診
31日(水)	食育活動:えのきさき(1, 2)

二十四節気では大暑を迎え、暦通りに夏本番の厚さを感じる毎日です。
園長 谷徹の葬儀に際しましては「保護者の会」から立派なお供花を賜り、この紙面にてお礼を申し上げる事になり申し訳ございません。
誠にありがとうございました。
保護者の方々、子どもさん方には園長の訃報を受けて、大変動揺されたことだと思いますが、保育園は今まで通り開所します。
理事長は谷弘子が就任し、主任森由紀が園長代行を務めます。
今後ともご協力のほど、よろしくお願い致します。

理事長 谷弘子



給食より



<夏バテについて>

夏バテは、夏は体に暑さがかこもり、汗をたくさんかくので、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまうことで、体がだるくなったり、眠くなったりする症状の事です。

夏バテの予防のためには↓

特に、タンパク質やビタミン・ミネラル類をしっかりとることが効果的です。

【良質のたんぱく質】

●大豆食品、卵、肉、魚、牛乳等消化の良いたんぱく質をとりましょう

【エネルギー代謝を良くするビタミンB群】

●ビタミンB群: 豚肉・レバー・魚(赤身の魚)・貝類(アサリ・カキ・シジミ)・ウナギ・玄米・フロッコリー・枝豆・パセリ・にら・ごま等

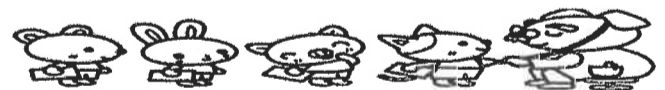
【ミネラル豊富な野菜や果物】

●きゅうり、スイカ、トマト、ゴーヤ、オクラ、レタス等の夏が旬の野菜や果物

まだまだ暑い日が続きますが、夏バテにならないように予防し、元気に過ごしましょう!



保健より



<夏の感染症について>

今月は手足口病、ヘルパンギーナについてお知らせします。

どちらもかかってしまったら登園許可の提出が必要です。

<手足口病>

潜伏期間: 2~5日

感染経路: 飛沫、接触、経口感染

症状: 発熱、口やのどの痛み、手足の発疹、水疱、口内炎。稀に髄膜炎・脳炎等の合併症を引き起こす。

<ヘルパンギーナ>

潜伏期間: 2~4日

感染経路: 飛沫、接触、経口感染

症状: 突然の高熱、咽頭痛、咽頭発赤を呈し、口腔内に水疱や発赤が出現。

水疱は破れて痛みも伴う。

2~4日で解熱し、7日程度で治癒する。高熱にする合併症としては倦怠感、

口腔内の痛みなどから、食事や水分を十分にとれず、脱水になる事もある。合併症

としては熱に伴う熱性痙攣、稀に髄膜炎や心筋炎が生じる事がある。

