



# ほけんだより

わんぱく保育園



梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。気温も一気に猛暑日になるなど暑い日が続きます。熱中症を防ぐため、水分補給や紫外線対策、しっかりと朝食をとり、生活リズムを整えて長く暑い夏を乗り切りたいですね。

園では、子どもたちが大好きなどろんこあそびを楽しんでいます。その後のシャワーは「気持ち良い」「つめた〜い」という声も聞こえています。元気いっぱいの外遊びを楽しんでいる子どもたちですが、体は意外に疲れています。お昼寝をしたり、そして涼しい所でゆっくり過ごしたりする時間も作りましょう。

## 水遊び が始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよくお願いします。

毎朝、子どもの体調をよく見ていただき、○、×と検温をプールカードに記入してください。

※ とびひ、結膜炎、手足口病、下痢の場合、プール遊びはできません。



「いつもとちがう」  
ことがあったら  
お知らせください！

下痢などの体調不良は  
もちろん、朝起きたときの  
機嫌、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください！

つめがのびていると引っかかってけがをしたり、お友だちをひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

## 「新型コロナウイルス禍における、本園での対応」について

保護者の皆様には本園の感染症への対応にご協力ご理解を頂いております。

全国的に感染力の強い新変異株が増加しています。鳥取県より「保育施設等における感染防御強化月間」が7月末日まで発令されました。

最近の感染事例では、●換気が不十分な活動場所で感染が拡大しています。

●体調が悪いのにも関わらず登園・出勤して感染が拡大する事例も多くあるようですが、倦怠感や喉の違和感など体調不良を感じられた場合は登園せず、早めの病院受診をお願いします。

本園では今まで通り基本的な感染対策(手洗い・こまめな換気・マスク着用・おもちゃの消毒)を継続致します。

### 6月28日付で県全域に「変異株による感染急増警戒情報」が発令されました。

これに伴って、鳥取県民への協力要請が出ています。

- 会合時の感染防止対策を徹底
- 無料PCR検査の積極活用
- 県外往来後1週間の感染リスクの高い活動の自粛 等

保護者の皆様をお願いします。

県外等の外出により、PCR検査を受けられる場合はご連絡下さい。

園での感染拡大、休園を防ぐためには、PCR検査をできるだけ受けて下さいますようお願いいたします。

(連絡先) 平日(9:00~18:00) 0859-30-2415 左記以外の時間 090-4653-3516

## 7月の身体測定予定 20日(水)

身長・体重の計測は、毎月行います。  
結果を身体測定表に記入しています。



## 6月の感染症

園内での感染症はありませんでした。



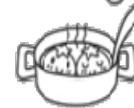
# きゅうしょくだより



## ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。

甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

## おすすめメニューレシピ 《五目炒め豆腐》

### ■材料(4人分)

豆腐	240 g	しょうが	1 g
合いびき肉	60 g	コンソメ	2 g
人参	20 g	ごま油	3 g
玉ねぎ	70 g	さとう	3 g
干椎茸	2 g	しょう油	6 g
		片栗粉	8 g

### ■作り方

- ① 豆腐はさいの目に切る。人参、玉ねぎ、干椎茸はみじん切りにする。
- ② 豆腐以外を鍋に入れ炒め、調味料を入れて煮る。
- ③ 煮えてきたら豆腐を入れ、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら出来上がり。



## 7月の交通安全

7月に入り、自転車で送迎される姿も見られ、青空の下、風を身体で感じながらの運転は何かほほえましく感じられます。

送迎以外にもレクリエーションも増してきます。安全確保のため、必ずヘルメットを着用しましょう。又、車の送迎においてもチャイルドシートの着用をお願いします。

