



# ほけんだより

わんぱく保育園



本格的な夏が目の前にやってきました。梅雨明けには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。

6月に水道工事を行い、園庭でも暖かいお湯が出るシャワーが使えるようになりました。どろんどろんあそびや水あそびの後に気持ちの良いシャワーで汗を流して、すっきりしてから給食やお昼寝ができるといいと思います。元気いっぱい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。心も体もゆっくりできる時間も大切です。

## 水あそびが始まります

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、安全に配慮して水あそびをします。水あそびは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝るなど、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、いつもと違うことがあれば職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水あそびを楽しめるよう、ご協力をお願いいたします。

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、下痢の場合、プールあそびはできません。



「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。

## 登園時間で生活リズムを整えましょう

朝のおやつから集団生活が始まります。みんな揃って「いただきます」ができるよう9時30分までに登園をお願いします。欠席、遅刻等の連絡は9時までをお願いします。9時30分以降の登園の場合はおやつを提供を致しかねますのでご協力をお願いします。



## 「本園での感染症対策」について

保護者の皆様には本園の感染症への対応にご理解ご協力を頂いております。夏の時季に流行する感染症にヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜炎（プール熱）などがあります。体調が悪いのにも関わらず登園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、症状によっては病院受診をお願いします。再登園の目安は解熱期間、十分な食事、症状の消失など感染症によって異なりますので、不安な時は医師や園に相談してください。

7月の身体測定予定  
20日(木)

身長・体重の計測は、毎月行います。



6月の感染症

RSウイルス

うさぎ 1名  
りす 1名



# きゅうしょくだより



## 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

## わんぱく農園でできた野菜が子どもたちから給食の先生へ。

自分たちの作った野菜を使った給食は一段とおいしいです。苦手な野菜も克服できるかも。



## 缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか

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。



## おすすめメニューレシピ 《魚のパーペキューソース》

### ■材料(4人分)

|            |      |
|------------|------|
| 白身魚(タラ)    | 4 切  |
| 片栗粉        | 60 g |
| レモン果汁      | 6 g  |
| しょう油       | 20 g |
| 砂糖         | 8 g  |
| みりん        | 12 g |
| りんご(すりおろす) | 50 g |

### ■作り方

- ① 魚を片栗粉を付けて揚げる。
- ② つけ汁と合わせ、ひと煮立ちさせ魚にかける。



## 7月の交通安全

園前の駐車場のスペースに限りがあり、送迎が重なると待つことがあります。皆様のご協力により事故なく利用して頂いております。引き続き慌てずお互いに譲り合いながら送迎をお願いします。また、送迎以外にもお出掛けの際にはチャイルドシート、シートベルトの着用をして安全運転を心掛けましょう。

