



夏祭り（星・月・桜組）

8月の園だより



七夕（つぼみ組）

「楽しい夏」

先日の夏祭り暑い中、たくさんのご家族の皆様のご来園ありがとうございました。

今回は「夏祭り」らしさと暑さ対策の観点からキッチンカーを取り入れ、ご家族でかき氷を食べる風景等あり、好評だったと思います。

さくら組の子どもたちのダンスは可愛くて、格好良かったですね。顔は引き締まり・気合十分で、本当に良い緊張感の中で楽しく、日頃の練習以上のパフォーマンスが見られました。その後の「琉球國祭り太鼓」の皆さんによる演舞は圧巻で、心からエイサーを楽しみながら「全集中」で表現されていたので、周りに熱気とともに「解放感」と「一体感」が伝わっていました。子どもたちも含め、会場全体が心地よい雰囲気だったと感じました。

先生方も子どもたちやご家族の皆様楽しんでもらおうと、お化け探し・くじ・スタンプラリーなど夏祭りを盛り上げるため、いろんな知恵を出し合い、未満児・以上児関係なく、「自分事として」楽しみながら準備・本番と活動してくれたことが、子どもたちの本番へ向かう、集中力やワクワク感の高まりへ好循環になっているんだと思いました。

いつもながら行事に向かう先生方の一体感のある活動（準備等）には頭が下がります。

当日の飾りつけの一部を残し、次の週に、遊戯室で未満児の子どもたちの夏祭りをクラスごとで行いました。ひよこ・もも・はな・つぼみ各クラスの子どもたちも担任の先生や夏休み中の学童のお兄さんお姉さんと一緒にいろんなゲームをして笑顔一杯「キャー！キャー！」と大きな声で楽しんでいました。今年も大変良い夏祭りだったと思います。

子どもたちは、「遊び」を通していろんなことを学んでいます。「学ぶ」とはインプットのイメージがありますが、「感じて（入力）」「表現（出力）する」を繰り返し「学び」を獲得していると思います。今後も行事や日頃の活動を通して様々なことを身に着ける環境を作っていきますので、応援ください。

8月に入り、さらにまた暑くなり、戸外活動ができない暑さの日もあるかもしれませんが、保育園としては日陰を広げ・風を送るなど対策を施し可能な限り、熱中症警戒アラートを確認しながら、戸外活動の機会を確保したいと思います。

この季節は「水遊び」「虫採り」などを楽しんでいます。ひと際「どろんこ遊び」が子どもたちは好きみたいです。はじめは、汚れを気にしている子も、水や土に触れるに従い、泥団子を作ったり走り回ったりと楽しんで遊んでいます。

「どろんこ遊び」のような、水・土・砂など自然の中で戯れる事が、人間の本来好きな活動なんだと感じます。特に子どもたちは、外で開放的になれるし、土・砂などは一回作っても壊して何度でも作り直せ、想像力・創作力など泥団子を通して表現力が高まっているように見かけます。

また、お盆期間の保育のアンケートのご回答ありがとうございました。この期間にご家族・ご親戚が多く集まりご先祖様に感謝されることと思います。ご家庭でもこの日本の古き良き風習を子どもたちに伝えて、子どもたちにゆっくり寄り添ってご家族の絆を深める期間にしてください。幸せなお土産話を聞けることを楽しみにしています。

8月も暑い日が続く、体調が整にくい時期が続きますが、「よく眠り」「よく遊び」「よく食べる」で、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

令和7年8月1日

若竹保育園 園長 光山 博康

給食だより8月

栄養士 寺片

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。

気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこととこまめな水分補給を心がけましょう。

野菜・果物に興味を持とう

幼児期の食体験は、生涯の食生活にも大きな影響を与えます。

子ども達にはいろいろな食材に関心を持ってもらいたいものです。親子で一緒に楽しみながら出きる食育のゲームをご紹介します！

まず、家にある野菜や果物を用意します

🌻 目隠しや、目をつぶって野菜や果物に触れてもらい何を触ったか聞いてみましょう

🌻 目隠しや、目をつぶって一口サイズに切った食材を食べさせて何を食べたか聞いてみましょう

🌻 お買い物へ行った時、野菜・果物売り場で『〇〇はどこにあるかな〜？』と聞いてみましょう

“食育”というとなじみませんが、一緒に料理をしたり、買い物などで野菜のクイズをしたり、後片付けをしたり出来ることから始めてみましょう！

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

タンパク質やビタミン・ミネラル等を積極的に取り入れて丈夫な体作りをしましょう。

こまめに水分補給をしよう



のどが渇く前に少しずつ

こまめに飲みましょう

栄養バランスの良い食事をとる



主食・主菜・副菜・汁物を、

バランス良く食べましょう

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく

温かいものもとりましょう

しっかり睡眠をとりましょう



睡眠は体力の回復に効果的です

夜更かしをせず十分な睡眠をとりましょう

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行う為にも、

汗を上手にかけるようにしましょう

Point!

水分補給は水か麦茶にしましょう！

ジュース・スポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。

ジュース 500 ml・・・スティックシュガー約 17 本分

スポーツドリンク 500 ml・・・スティックシュガー約 10 本分



8月の保健だより



看護師 坂口

暑い夏がやってきました。水遊びやどろんこ遊び、虫探しなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたちです。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びにくさん汗をかいています。汗をかくだけでも体力は消耗しています。こまめな水分補給もとても大事ですが、モリモリご飯を食べて、しっかりと休めとりましょう。

体調やケガに気をつけながら、楽しく元気にこの夏を過ごしてほしいと思います。



冷たい物の摂り過ぎに注意!

毎日、暑い日が続くと、どうしても、冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たい物はとても美味しいですが、子どもたちは、消化吸収機能が未発達です。冷たい物を摂り過ぎると胃腸の働きが低下し、下痢になったり、食欲不振にも繋がります。

冷たい物の摂り過ぎに注意し、食事やおやつ時など、時間を決めて摂る様にしましょう。



体の冷やし過ぎに注意!

室内環境を大人に合わせて、冷房の入れ過ぎで体を冷やしてしまいがちです。

そして、冷やし過ぎで寝冷えを起してしまいます。

クーラーや扇風機を上手に使い、こまめに室温をみながら室内管理(室温27~28℃)を行いましょう。



寝る時は、いしやマは汗を吸収しやすい綿やワオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。お腹にワオルレットパジャマをかけましょう。

7月の健康状況

- ・ヘルパンギーナ 10 名
- ・りんご病 12 名



両頬や腕、足のあかみが出た場合は、医師の診断を受けて下さい。「登園届」の提出が必要です。症状も増加傾向です。大人もうつります。特に幼稚園中の方は注意して下さい。(うつたら、お休みに影響することがあります。)

- ・新型コロナウイルス感染症、アデノウイルス感染症、水痘感染症、胃腸炎、インフルエンザB型 各1名ずつでした。

※めやに、充血、まぶたの腫れなど、目の症状が出ている子が増えています。「はやり目」という感染症もありますので、登園前に受診し、感染可能なかどうか医師の診断を受けて下さい。

※屋内外の気温差、冷たい物の摂り過ぎで免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすいです。体調を崩した時は、「安静に」「しっかり睡眠をとる」「栄養のある食事をとる」など、体力を消耗しないことが、回復の近道です。また、手洗い、うがいなど、予防することも大切です。

健康に夏を乗り切りましょう。



お口の健康を守り育てる

【歯周病について②】

日本人30代以上の8割が歯周病といわれていますが、多くの方が歯周病になっていることに気づいていないのが現状です。症状としては、「歯肉の出血」「歯と歯の間の歯茎が腫れている」「歯茎が赤い」「口臭がする」「歯茎に違和感がある」などです。大人も子供も症状は同じですので、ご自身やご家族でチェックしてみてください。

進行度合いによって治療内容は異なりますので、かかりつけと相談しましょう。

古賀デンタルフォレスト



歯肉から血が出る



歯肉が腫れる



歯ぐきぐらぐらする



歯ぐきが下がって歯が伸びた気がする



歯肉の色が悪い



歯ぐきが悪い