



# 7月 7ロールだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂取するようにしましょう。

## 7月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
水遊びが始まります♪ コロナウイルス感染拡大防止の為、今年度もプール遊びを控え、水遊びを行いたいと思います。詳細については別紙をご覧ください。				1	2	3 休園日
4 休園日	5 ← 身体測定週間 →	6	7 七夕集会	8	9 地震訓練	10 休園日
11 休日保育	12	13	14	15	16 お誕生日会	17
18 休園日	19	20	21	22 休園日	23 休園日	24
25 休園日	26	27	28	29	30	31

## 今月の絵本

★「あいさつ」  
作：やなせ たかし（フレーベル館）  
★「ごめんやさい」  
作：わたなべ あや（ひかりのくに）

## 今月の歌

♪ たなばた  
♪ みずあそび



## お知らせ

### ※お願い※

様々な虫が発生する季節となりました。当園では戸外活動の際にお子様の服やサークル車等に虫よけスプレーをして虫刺され予防に努めています。家庭からの虫よけシールは着替えた時に貼り直しが出来なくなってしまいますので貼らないようお願い致します。又、虫バッチを貼ってくる場合は剥がれて誤飲の恐れもありますので、登園時に貼付枚数と箇所を保育士にお伝え下さい。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。尚、虫刺されの事も含めお子様の体調で心配なことがありましたら気軽に保育士にご相談下さい。

## 保健

### ヘルパンギーナ

#### <症状>

夏に良くかかる、ウイルス性の夏風邪の一種で、喉の痛みを伴い39度以上の高熱が2~4日続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水疱や潰瘍が見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出る事もあります。

#### <家庭での処置>

高熱が出る為、脱水症状や熱性けいれんを起こす事もあります。熱性けいれんの既往があれば解熱剤で一時的に熱を下げて良いでしょう。水分補給をしっかりと行う事も大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関に速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1~4日で熱は治まります。

## 夏バテ

#### <家庭でできる予防法>

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がおすすめです。室内で過ごすときは、冷房28度前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかり摂りましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

## 今月の保育目標

- 保育士と一緒に、水の感触を味わい、五感が刺激される体験を通して水遊びを楽しむ。
- 衣服の着脱や排泄に意欲的に取り組む。
- 様々な活動を通して、自分の思いを言葉に出して表現したり、相手の思いに気付いたりする。

## 汗をかこう！！

汗をかくことは元気な体づくりに繋がります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

### 汗をかいた後は・・・

子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり食事のバランスが偏ってしまうことです。また大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

## 食育

### 夏野菜で夏バテ防止！！

キュウリやトマト、冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また特に不足しやすいのはビタミンB1で、夏バテに効く食べ物として知られている”うなぎ”にたくさん含まれています。その他にも、豚肉・しじみ・納豆・ごまなどに多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



たやの家の畑でいちご狩り〜🍓

トマト🍅と人参🥕の種を植えました

# 虫歯予防デー

バイキンマンの歯が虫歯だらけに…最初は歯ブラシに見立てたホワイトボード用マーカーでゴシゴシ磨いて虫歯を消していた子ども達でしたが、だんだんと虫歯を書く方が楽しくなり、最後は真っ黒で虫歯だらけのバイキンマンが完成しました。もう一回！と何度も繰り返し遊んでいました🎵



# お誕生日会

6月のお誕生日会はスケッチシアターを楽しみました。色々な扉から動物が出てきて子ども達は大喜び🎵最後はプレゼントが…中からは大きなバースディケーキが出てきて動物たちも一緒にお祝いしてくれました☆



みんなで扉をトントン〜♪



最後は“ハッピーバースデー”の歌を歌って誕生日カードをプレゼントしました

1歳のお誕生日おめでとうございます。入園した頃は泣いていた☆☆☆君も、今では笑顔でバイバイできるようになりましたね。保育園にもすぐに慣れ最近では沢山おしゃべりしています。クシャッと笑った笑顔がとっても可愛いくて、ご飯もいっぱい食べられる元気な男の子！！これからますます大きくなってね☆☆お友達と沢山の思い出を作ろうね♪