



# 7ルールだよ!

気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。子どもたちは、汗をかきながらも元気に動きまわって遊んでいます。熱中症に注意して楽しく過ごしたいと思います。

## 8月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休園日	2	3 保育参観	4	5	6	7
8 休園日	9 休園日	10 ← 身体測定週間 →	11	12	13 火災訓練	14
15 休園日	16	17	18	19	20 お誕生日会	21
22 休日保育	23	24	25	26	27	28
29 休園日	30	31				

## 今月の絵本

- ★「ひまわり」  
作：和歌山静子（幼児絵本）
- ★「たのしいプール」  
絵：わたなべちいこ（Gakken）

## 今月の歌

- ♪ アイアイ
- ♪ トマトはトントントン



## お知らせ

### 着替えBOXの確認をお願いします。

ようやく梅雨が明け、本格的に暑くなってきました。汗をかいた日はこまめに拭き取ったり、着替えたりしますので、多めに着替えBOXに補充をお願い致します。また、スタンプが薄れて名前が見えにくい事もありますので再度記名の確認をよろしくお願い致します。



## 保健

### 熱中症に 気をつけよう！

#### 車内の注意点！

エアコンを付け、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩を取り、お子様を少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

#### 主な熱中症の症状！

- ・めまい・立ちくらみ・手足のしびれ
- ・筋肉のこむら返り・気分が悪い
- ・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
- ・虚脱感・いつもと様子が違う
- 重症になると・・・
- ・返事がおかしい・意識消失
- ・けいれん・身体があつい

## 今月の保育目標

- 水の冷たさに気持ち良さを感じながらのびのびと水あそびを楽しむ。
- 「おててパチパチ」や「キラキラ」など保育者の簡単な言葉がけに反応し動作を楽しむ。
- 夏の疲れが出てきやすいので、ゆったりとした生活リズムで安心して過ごせるようにする。

## 熱中症は予防が大切！

熱中症は事前に予防することができます。

幼い子どもほど体調管理が難しいので、大人の手を差し伸べてあげましょう。

- ① 昼間戸外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ② 長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩をしましょう。
- ③ 日差しの強い時間の外出は控えましょう。
- ④ 水やお茶などの水分補給をこまめにしましょう。

## もしも熱中症になったときの対応！

まずは体温を下げるようにします。冷たいタオルで首やわきの下を冷やしたり、風を送ったりします。戸外の場合は日陰に行き、頭を高くして寝かせましょう。高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っているなどの症状が見られたときは応急処置を済ませてから病院に行きましょう。意識があるのでぐったりしている場合でも同じく病院に行くようにしましょう。

## 食育

### ～夏の元気は食事から～

☆食事は量より質を考えてとりましょう。

食欲がなくても「1日3回」を食われるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく、多種類の食品をとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです。

☆ビタミンB1を補給しましょう。

不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

☆クエン酸は疲労回復に役立ちます。

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので、積極的にとりましょう。



# 七夕集会



七夕の絵本を読んだ後、スズランテープを天の川に見立ててお部屋に飾り、星を触ったり取ったりして、七夕の行事を楽しみました♪



# お誕生日会



7月のお誕生日会はみんなで大きなケーキを作りました。かわいい誕生日カードをプレゼントした後は”ハッピーバースディ”のお歌を大きい声で歌って、みんなでお祝いしました♪



みんなでケーキを作りました🍰



**HAPPY BIRTHDAY**

1歳のお誕生日おめでとうございます。  
7月に入園し最初は泣いていた♡♡ちゃんですが、最近はお気に入りのテーブル付椅子に座り、お兄ちゃん・お姉ちゃんが持ってきてくれるおもちゃに手を伸ばして遊ぶ姿が見られます♪おしゃべりをしたり、周りをキョロキョロ見たり少しずつ保育園に慣れてきたように感じます。これから沢山遊んで楽しく、思い出いっぱいの保育園生活にしたいと思います☆いっぱい食べて、寝て大きくなってね！！