

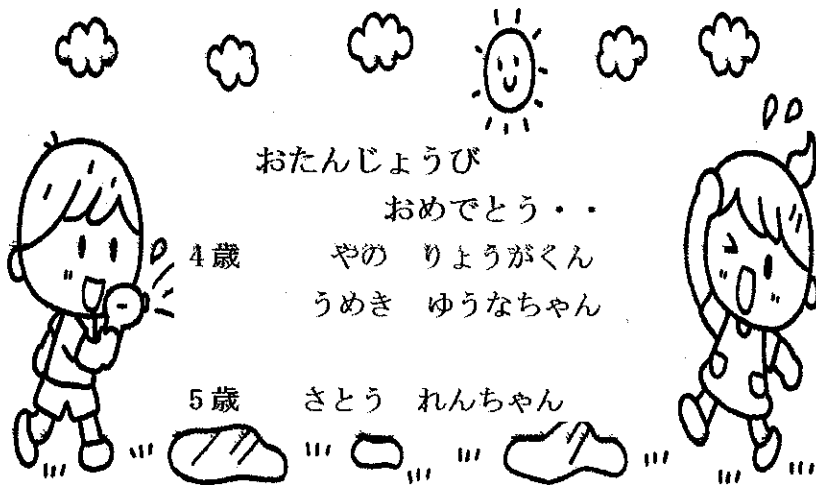
H24. 8. 1
南山田こども園

暑い日が続き、園庭でセミの鳴き声が聞こえるようになりました。汗びしょりになって走り回る子どもたちは、朝から「今日はプールに入る？」とプール遊びを楽しみにしています。8月は他のクラスのお友だちとたくさん遊んで、暑い夏を楽しく過ごしてほしいと思います。

また、夏ならではの 行事などもあります。無理のない範囲で経験することも大切ですね。お盆の行事、親戚の出会いなど、心と体のエネルギーを蓄えて園生活を過ごしてほしいと思います。

<8月の行事予定>

- 7日 絵本の貸し出し (年長クラス)
- 9日 避難訓練
- 14日 おべんとうの日
- 19日 こども園まつり
- 21日 身体測定
- 22日 絵本の貸し出し (年長)
- 25日 愛園作業



おたんじょうび
おめでとう・・・
4歳 やめ りょうがくん
うめき ゆうなちゃん

5歳 さとう れんちゃん

夏休みの保育ボランティアが
年少クラスに来ます。

大分県立森高校から
白地さん、小野さん
武石さん、塩月さん
が来てくれます。一緒にたく
さん遊んでもらいたいと思いま
す。

☆ 健康状態を便でチェック ☆
冷たい物の飲みすぎや寝冷えなどにより、お腹の調子を崩しやすい夏です。食べ物によって多少の影響を受けますが、健康な子どもの便は、黄褐色系のバナナ状の便です。

子どもの調子がおかしいときは、まず便を見てみましょう。

時々、便秘をしてカチカチの便をし、肛門が切れて出血する場合があります。便秘に注意しましょう。

野菜、肉、魚などバランスよく食べることはもちろん、水分をたくさんとり、体を使って遊ぶことは便を良い状態に保つことができ、健康維持にとっても大切です。



「夏バテ」をしないために

- (1) たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠を取りましょう。
- (2) 肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずしっかりと食べましょう。
- (3) 牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。
- (4) 戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。

