

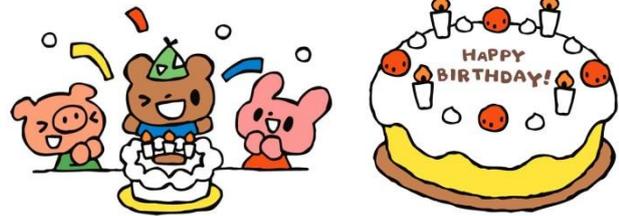


★今月の行事★

- 9日（金）プール納め
- 16日（金）英語で遊ぼう AM10:00～
- 19日（月）陶芸教室 AM10:00～
- 21日（水）交通安全教室 AM10:00～
- 24日（土）保育士研修会 午前保育
- 27日（火）避難訓練 時間不定
- 28日（水）お誕生会 各クラスにて

☆8月生まれのおともだち☆

- ☆そうたくん（2歳）
- ☆はるまくん（2歳）
- ☆こうやくん（3歳）
- ☆いつきくん（3歳）
- ☆あおとくん（3歳）
- ☆ひびとくん（6歳）



☆給食だより☆

函館港まつりも近づき、いよいよ夏本番ですね！花火大会やパレード、海水浴などいろいろなイベントが目白押しです。子ども達も長い時間を外で過ごす機会も多くなり、疲れて体調を崩しやすくなっています。夏バテ防止のためにも、朝ごはんを食べてから登園しましょう！

暑い夏を「よく食べ」「よく遊び」「よく寝て」乗り切りましょう。



【夏野菜で体を守ろう!】

夏の緑黄色野菜には、βカロテン、ビタミンB1・B2・Cや鉄、カルシウム、カリウム等のビタミンやミネラルがたっぷりと含まれています。

◎トマト→免疫力アップの効果があります。全体的に赤く、ずっしりと重い物を選びましょう。

◎なす →眼精疲労に効果があります。皮に栄養がたくさんあるので、料理する時には皮ごと使しましょう。

◎とうもろこし→疲労回復効果があります。頭のヒゲが濃い茶色でふさふさの物を選びましょう。



★募集記事★

～みかみ いのりちゃん・かいいちゃんのお母さんです～

祈綾と華綾の母です。杉の子保育園には長男もあわせ、もう6年近くお世話になっております。我が家の3兄妹は入園当初から、泣くどころか「バイバーイ!」とニコニコ振り向きもせず、あっさりと登園しており逆に私が寂しく思うほどで・・・(笑)ですが、そんな風に毎日元気に楽しく通わせていただき親としても安心して預ける事ができすごく助けられていますし、そんな環境をつくってくれている先生方にとっても感謝しています！末っ子が卒園するまでとなるとまだまだ長いお付き合いとなりますし、コロナ禍でいろいろ制限のあった状態も少しずつ緩和され、これまで以上に子ども達や先生方といい思い出を作っていければと思っています。もうすでにご迷惑おかけしっぱなしで申し訳ないですが・・・今後ともどうぞよろしくお願いします(^^)



★七夕まつりの様子★

7月5日（金）に七夕まつりの行事がありました！みんな可愛い・かっこいい甚平や浴衣を着て素敵でした★七夕のパネルシアターを見たり、外をまわってお菓子をもらいましたよ♪子ども達は大喜びです(^o^)



★★子育てのポイント★★

夏本番となりこれからの季節、暑い日が続くとどうしても心配になるのは「熱中症」です。汗は、体の熱を水分と一緒に蒸発させるためにできるものですが、周りの湿度が高いと空中に水分を放出できないので、汗がかけなくなります。そのため体に熱がたまり、熱中症になってしまいます。熱中症は体の水分と塩分が不足する事で起きてしまう体の不調です。熱中症にかからない為にも予防対策が必要です！日差しの強い時間をさけたり、こまめな水分補給をとる事、室内でも室温調整をとる事や通気を良くする事が大切です。保育園でも散歩に行く時は必ず帽子をかぶり、長時間日差しの強い場所で遊ばないように気をつけています。園の水筒に水を持っていき、水分補給をしてから園に帰っていますよ！（夏～運動会シーズンにかけて）また、室内で遊んでいる時も体を動かしている分、汗をかくので衣服の調節や着替えをこまめにしています。

疲労・発熱・風邪などで体調がすぐれなかったり、病み上がりなどで体力が落ちている時は、熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症にならない為にも日頃の体調管理が必要です。暑い夏の日には、体力を消耗しやすい季節なので十分な睡眠がとれなかったり、食欲がなくなったり体力も低下する事もあります。お家でも早寝早起きをし十分な睡眠をとったり、栄養バランスの良い食事をしっかりとるなど、熱中症予防の為にも規則正しい生活と健康管理をしていき、これからの季節心がけながら保育園でも十分に気を付けて元気に過ごしていきたいです(^o^)