



えんだより

《 日々の様子 》

長雨が続き、いつになったら夏らしくなるのかと思いつつ、ついに8月を迎えてしまいました。7月23・24日の連休も所によっては雨が降り、三密を避け楽しみにしていたキャンプも残念という悲しいニュースが流れていました。

保育園では晴れた日には泥遊びや、水遊びを思いっきり楽しんでいます。子ども達が密にならないようクラス別々に行っていますが、子ども同士を離すのは本当に難しいです。遊びが成立しなくなってしまいます。

ぱんだ組さんは体を動かすのが大好きです。お散歩に今は行けないため、お部屋の換気を行いながらストレスが溜まらないように一生懸命リトミックに取り組んでいます。お歌もマスクをして小さい声で「がなり声」を出さないように歌うことにしました。

小学校は長い間お休みだったので勉強を取り戻すために夏休みもお盆を挟んだ2週間程のようです。これから始まるであろう厳しい残暑と大雨・台風に悩まされそうです。

とにかくコロナには巻き込まれないよう祈るばかりです。決して慣れっこにならないよう気を引き締めて乗り越えましょう。

新宿保育園 狩野 貢

【 保健室より 】

看護師 岡林菜央

長い梅雨も明けよいよ夏が本番になってきました。新型コロナウイルス感染症の影響により昨年までとは異なる過ごし方の夏ですが、マスク着用下でも熱中症に十分注意をして楽しく過ごしていきましょう。

<保健行事について>

新型コロナウイルス感染症の影響により、春の内科検診・歯科検診の日程が変更となりました。

春の内科検診：7月21日（火）に実施済

当日お休みだった人は8月18日（火）に実施予定です。

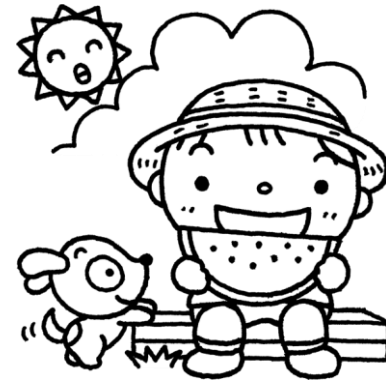
今月に返却する「けんこうのきろく」に結果を記載しますのでご確認下さい。

春の歯科検診分として：11月12日（木）実施予定

日程変更により秋の内科検診・歯科検診の日付もさらに変更になりますので、日程が決まり次第お知らせさせていただきます。よろしく願いいたします。

<スキンケアについて>

8月に入り、日中の日差しがより一層強くなることが予想されます。過度な日焼けは、乾燥による皮膚トラブルや皮膚がんのリスクになります。お子さんと一緒に日焼け止めクリームや日傘を使用することで皮膚のトラブルを予防していきましょう。



令和2年8月1日 新宿保育園 03-3607-2470

8月の行事

二ひよこ組の健康診断日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 身体測定	6 防災訓練	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 お誕生会 (各クラス)	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

《コミュなびの登録はお済でしょうか》

9月1日（火）は引き取り訓練を予定しております。災害時に備え、コミュなびにてテスト送信致します。開封確認を行っておりますので、お読みになりましたら開封の手続き・お迎え時間の返信をお願いします。

『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

長かった梅雨もそろそろ明けそうな気配です。梅雨が明けると暑い夏がやってきます。水分補給に気を付け、生活リズムを整えて夏バテを予防してコロナウイルス感染に対しても免疫力を上げていきましょう。

★水分補給（熱中症対策）

人の構成成分で一番多いのが水です。乳幼児では70～80%が水です。水分は細胞内液や血液、リンパ液等の成分として栄養素を全身に運ぶ為欠かせない物です。たとえ数%減少しただけでも臓器の働きを正常に保つことが出来ません。

幼児期で、体重1kgあたり90～125ml、学童期で50～90mlの水分量が一日に必要です。その内1/3量を食事から、2/3量を飲み物から取っています。体重18kgの幼児では2000ml前後が必要で飲み物からは1300ml前後、体重12kgでは1300ml前後が必要で飲み物からは900ml前後が必要となります。幼児期には一度に摂取できる量が限られますので喉が渇いてからのがぶ飲みではなく、喉が渇いた様子がなくても少量をこまめに摂るようにします。

炭酸飲料水や清涼飲料水は100mlに10gもの砂糖を、イオン飲料でも100mlに6～7gもの砂糖が含まれているので注意が必要です。野菜ジュースも飲み易くする為に砂糖や食塩を添加してあるものがあるので、糖質の摂りすぎと虫歯予防の観点からも水分は水や麦茶から補給したいものです。

★日本の郷土料理の日《大阪》・世界の国の料理の日《中国・瀋陽》

8月は4歳児クラスの担任の出身地である『大阪』と、5歳児クラスのお友達家族の出身地『中国・瀋陽』を取り上げます。