



えんだより

行事予定

三ひよこ組の健康診断

日	月	火	水	木	金	土
1	2 えんだより 配布	3	4 身体測定	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16 クラスだより 配布	17	18 お誕生会	19 防災訓練	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 プール納め				

《コロナ禍の夏》

新宿保育園長 狩野 貢

保育園では今年の夏も泥遊びに始まり、プールでは密になってしまうので取りやめ、代わりに象さんの噴水を真ん中に置き、いろいろな形をした水鉄砲で子どもたちは元気に遊んでいます。小さな子どもたちもお部屋の前のテラスで水遊びに夢中です。

畑では自分たちでお世話をした野菜が食育活動に楽しみを与えています。きゅうり、トマトが沢山取れました。トウモロコシの甘さには驚きでした。また時間をかけて作る楽しみを覚えたことでしょう。

オリンピックでは日本のメダルラッシュで毎晩のニュースが楽しみです。

しかし8月頃には感染者が4千人を超えるだろうと言われていましたが、中旬ごろには1万人に達する恐れがあると言われてだしました。緊急事態宣言中であるにも関わらずコロナのひろがり心配です。どうぞ皆様におかれましてもワクチンが行き届き、コロナの広がりが収まるまで十分に気を付けていただきこの暑い夏を何とか乗り切って頂きますよう祈念しております。



イヤイヤ期

子どもの「イヤ！」は育ちにとって、とても大事なもので、イヤイヤ期を通してたくさんの力を身につけていきます。

1. イヤイヤ期で育つ力

- 自己主張する力
- ↓
- 他人の思いを受け止める力
- ↓
- 自分と他人の思いを調整する力
- ↓
- 自分の感情や行動をコントロールする力
- ↓
- 簡単なルールを理解する力

2. その後の育ち

- ・言葉で自分の気持ちや状況を伝えられるようになる。
- ・子ども同士で話し合っ問題が解決できるが増える。



保健室より

看護師 岡林菜央

オリンピックも始まり、活気あふれる夏の到来となりました。子ども達も沢山汗をかきながらも夏を楽しんでいる様子が見受けられます。まだまだ暑い日の続く8月は、以下の点に注意してスキンケアを強化していきましょう。

《あせも対策》

子どもは大人よりも体の水分量が多いため汗をかきやすいです。綿や麻の素材や、汗を吸いやすい機能性生地を選び、こまめな着替えで清潔を保ちましょう。ベビーパウダーもあせも予防に効果的ですが、あせもがすでにできている場合は使用することはできません。また、夏場であっても入浴後はしっかりと保湿を行い日中に失った水分を補うことも重要です。

《UV対策》

18歳までに、人生の半分以上の紫外線を浴びると言われているほど幼少期は日中外で遊ぶ時間が多いです。また、地球温暖化によるオゾン層の減少から、昔と比較し紫外線は強くなってきています。そのため、子どもの頃からの紫外線対策はとても大切です。日焼け止めはSPF10~20・PAは+1つのが肌に低刺激でおすすです。紫外線の浴びすぎは、皮膚ガンリスクを高めるため、子どものころからしっかりとUVケアをする意識をつけていきましょう。お出かけ前にお父さんやお母さんと一緒に日焼け止めを塗ることや、お気に入りの日傘を一緒に買いに行くなど日常の楽しいことの1つとして紫外線対策を定着していくことが理想的です。

『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

★生活リズム

夏の間は、お盆休みや上のお子さんの夏休み等でどうしても生活リズムが崩れがちです。特に小さなお子さんの生活リズムの崩れは夏バテや夏風邪に繋がりがちです。コロナ禍の今、例年よりも『早寝・早起き・朝ごはん』のリズム維持を心掛けて免疫力を高め、元気に楽しく保育園での活動を送れるよう体調を整えて頂きたいと思います。

★夏のおやつ

暑い日が続くと冷たい物が欲しくなります。保育園でもアイスを提供する日もありますが、食べ易さからゼリーといった口当たりの良い冷菓がおやつの日も多くなっています。ただ冷たいものは砂糖の使用量も多くエネルギー量(カロリー)が意外と高いので、くれぐれも食べ過ぎには気をつけてください。

また、【一日に何度もおやつを与える→お腹がいっぱいになる→食事時間に食欲が出ない→必要な栄養素が不足してしまう】を繰り返してしまうと夏バテとなります。おやつ回数にも注意してください。水分補給は熱中症予防の為にこまめに行う事が大切ですが、糖分たっぷりのジュースやスポーツ飲料ではなく麦茶やお水で行うようにしましょう。

★世界の国の料理の日・日本の郷土料理の日

8月は南国《タヒチ》と《沖縄》の料理を提供します。タヒチは正式には『フランス領ポリネシア』で、フランス料理の影響を受けた食事が主流となっています。世界の料理の日の主菜はマヒマヒのクリームソース、となっていますが、マヒマヒとは白身魚のシイラの事で日本でも白身魚フライ等に使われています。知らない内によく口にしている意外と身近な食材です。また現在オリンピックが日本(東京)で開催されていますが、次の2024年パリ五輪のサーフィン競技はどうやらタヒチで行われるようです。