

# 8月の園だより



## 今月の予定

1日(金)	包丁練習(ゆり) 夏野菜紹介(幼児)
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	どうもろこしの皮むき(すみれ)
5日(火)	誕生会 包丁練習(れんげ)
6日(水)	体操教室
7日(木)	夏野菜当てクイズ(乳児)
8日(金)	
9日(土)	
10日(日)	
11日(月)	
12日(火)	
13日(水)	体操教室
14日(木)	
15日(金)	
16日(土)	
17日(日)	
18日(月)	観劇会 どうもろこしの皮むき(乳児)
19日(火)	保護者会(5歳) 包丁練習(れんげ)
20日(水)	体操教室
21日(木)	乳児健診
22日(金)	アイスクリーム実演(幼児)
23日(土)	
24日(日)	
25日(月)	
26日(火)	包丁練習(ゆり)
27日(水)	体操教室
28日(木)	早寝早起き朝ごはんの話(幼児)
29日(金)	プール終い 枝豆さやし(たんぽぽ・すみれ)
30日(土)	
31日(日)	

あつい、熱い、暑い、猛暑です。先月末の盛夏クライマックス。梅雨明け十日晴れとはよく言ったもので連日の暑さで日本全国へとへとです。老若男女、全ての人たちが健康被害を受けるほどの暑さです。熱中症で救急搬送、入院といったニュースが飛び込んでくる度に保育園の子ども達は大丈夫か心配になります。子ども達に限らず、保護者のみなさん、おじいちゃん、おばあちゃん方も十分に気をつけて下さいね。

この8月は例年以上に秋口、来春をにらんで準備しなければならぬことが山積しています。まず保護者の皆さんには、保育園を継続利用する場合、従来と若干申し込み内容が変わりそうです。内容については葛飾区役所の公式ホームページをご確認いただきますようお願いいたします。

例年、ご協力いただいております保育園利用者調査アンケートにつきまして、従来は保育園運営向上のため自主的に調査依頼してまいりましたが、本年度より行政より義務化されました。内容的には例年と変わらない内容ですが一層のご協力のほどよろしくお願ひします。

例年、この時期になりますと水の事故が後を断ちません。どうか安全に子ども達とお過ごしになってください。

—園長—

## 【8月の絵本紹介】

「まねしんぼう」 作・絵：宮西達也

お兄ちゃんが「おかわり」と言ったら妹も「おかわり」…そんな光景はよく家族で見られますね。けんかしながら…じゃましながら…本当は大好きな兄妹なのに…そんな気持ちが伝わってくる絵本です。子どもさんたちと一緒に楽しんでください。



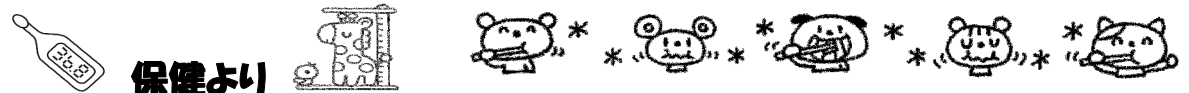
## 給食より

夏は疲れが溜まりやすい季節。暑いからと、ついつい麺類などの簡単な食事で済ませたい冷たい飲み物をたくさん摂ったりしてしまいがちです。さらには、暑くてぐっすり眠れないなんていうことも……。夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。

## ○ 夏バテを防止する4つの食事法 ○ 夏バテを防止する環境づくり

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. 火を使った料理を食べる | 1. 冷房はほどほどに |
| 2. 食事の品数を増やす   | 2. 汗をかく     |
| 3. 冷たい飲み物に注意する | 3. お風呂に入る   |
| 4. 水分を控えるのはNG! |             |

☆ 毎日の生活の中で少しだけ注意し、暑い夏を元気に過ごしましょう。☆



## 保健より

### <必要睡眠時間>

年齢	睡眠時間
乳児(3~11か月)	夜間に9~12時間と昼間に1~4回の30分~2時間のお昼寝
幼児(1~3歳)	1日、12~14時間
学童前期(3~5歳)	11~13時間
学童期(6~12歳)	10~11時間
成人	7~9時間

親の生活習慣ペースに子どもたちの生活習慣ペースは大きく左右されます。親自身が健康な睡眠時間を確保できていないと子どもたちも必要な睡眠時間がとれません。

睡眠中は子どもにとっては、身体の成長にかかせないホルモンが分泌される大事な時間。また、大人にとっては細胞の損傷を修復したり、疲労回復したりするホルモンが分泌される大切な時間でもあります。不十分だと思われたら、まずは30分早く寝かせる様にしてください。そして1~2週間様子をみて就寝習慣が定着したら、さらに30分早めるようにすれば、無理なく睡眠時間を改善できることができます。



## 今月の誕生児