

## 朝見保育園

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です！子ども達は水遊びをとて楽しみにしています。バシャバシャ、ドロドロ、グチャグチャをいっぱい体で感じ、水に親しんで季節感を味わって欲しいと思います。

夏の健康対策としてこれからの時期は水いぼやとびひなどの皮膚疾患に注意なくてはなりません。病院受診をして早目に治療しましょう。

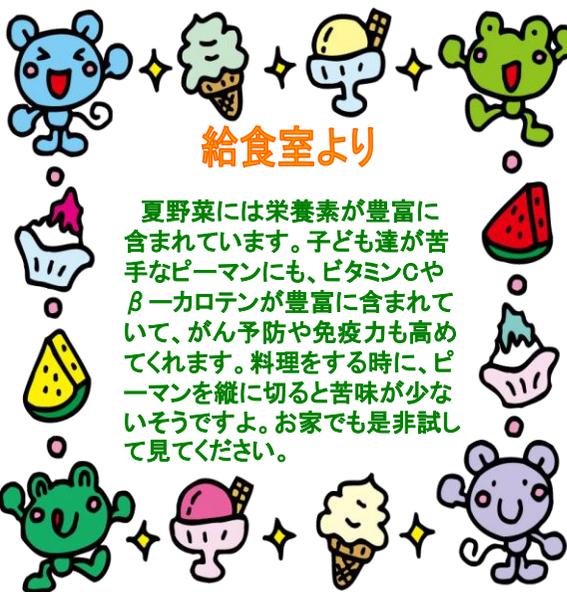


## 行事予定 7月

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 3日(水) 以上児参観日      | 23日(火) お誕生会 |
| 7日(日) 七夕          | 25日(木) 災害訓練 |
| 15日(月) 海の日        |             |
| 16日(火) 身体計測       |             |
| 17日(水) クッキング(年長組) |             |

## 8月

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 2日(金) 夏まつり  | 21日(水) お誕生会        |
| 11日(日) 山の日  | 24、25日 神社保育<br>研修会 |
| 12日(月) 振替休日 | 26日(月) 災害訓練        |
| 13~15日 お盆   |                    |
| 16日(金) 身体計測 |                    |



## 給食室より

夏野菜には栄養素が豊富に含まれています。子ども達が苦手なピーマンにも、ビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれていて、がん予防や免疫力も高めてくれます。料理をする時に、ピーマンを縦に切ると苦味が少ないそうですよ。お家でも是非試して見てください。

## 夏野菜が出来ました！！

今年も“朝見ファーム”で年長組さんが植えた夏野菜(きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなど)が大きく成長しました！！お当番さんは毎日の水やりで野菜の成長を喜んでいます。収穫した野菜は持って帰りますのでご家庭と一緒にクッキングをしてみてください。



## ★ 夏の健康メモ ★ 水分補給のポイント

夏場は、汗をかくため、体から水分が失われていきます。のどが渴いた時には、すでに脱水が始まっているので、のどが渴く前に水分をこまめに少量ずつ与えるようにしましょう。一度にたくさん与えしまうと、食欲が落ちることもあります。

## 水遊び前の健康チェック

- 手足の爪は、短く切っておきましょう。
- 朝ごはんをきちんと食べましょう。
- 清潔さに心がけ、体と髪をきれいにしておきましょう。
- 元気がない時や、体調が優れない時は無理をしないで下さい。

