

# JULY

## 行事予定

- 3日 身体測定
- 7日 七夕会
- 10日 プール開き
- 11日 避難訓練
- 14日 内科検診
- 19日 お誕生日会

## お知らせ

～7月から～

新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、これまで職員一同マスク着用しての保育を続けておりましたが、子ども達や保護者の方に保育士の表情や口元が見えやすいよう7月1日よりマスクを外して保育をさせていただきます。  
今後も職員それぞれが体調管理を努めるとともに、感染症流行時のマスク着用や手洗い・うがいの励行、換気等の基本的な感染予防対策は引き続き徹底していきます！  
ご理解いただきますようよろしくお願いいたします😊

## 6月の様子

子ども達は外に出て元気いっぱい虫や植物に触れています🐛🌱  
雨降り散歩では、カップに雨を入れて「たまった!」「ポトって音した!」などたくさん発見しながら楽しそうに散歩しています☔  
レインコート、長靴のご協力ありがとうございました😊  
まだまだ続く雨降り散歩を子ども達と一緒に楽しみたいと思っています🍄  
幼児園では、これから続く暑さに負けないようこまめな水分補給・休息をとっていきます💧

## 夏バテ対策について

夏バテが心配なこの季節、、、☀️  
暑さに負けず元気いっぱい過ごせるようなバテ対策🌱

### 《夏バテを防ぐ4つの生活習慣》

- ①室内と外の温度差に注意⚠️  
室内と外の温度の差が5度以上の場合、自律神経が乱れやすくなる可能性があります。室内では薄着でいるなど、出来る限りエアコンの設定温度は下げすぎないように工夫が必要です！無理のない範囲でエアコンを活用しましょう😊
- ②規則正しい生活を心がけると👉  
体調を良く保つには規則正しい生活を心がけましょう👉身体が弱い時期だからこそ、夜ふかしはせず睡眠時間を多めに取ることが大切です😊  
暑い中で運動するのは大変ですが、身体を全く動かさないことも夏バテになる原因の一つ👉家でできる運動や、軽くウォーキングをするだけでも夏バテ対策になります!!
- ③入浴時は身体を温める👉  
暑い夏はシャワーだけで入浴を済ます方も多いと思いますが、ご自宅に湯船がある場合は、なるべく湯船に浸かり身体の内を温めると夏バテ予防効果が期待できます😊
- ④栄養のある食べ物とこまめな水分補給を！  
冷たくサッと食べやすい素麺やお蕎麦など、夏場は食べる物が偏りがち><💧  
夏バテを予防するためには、タンパク質やビタミン、ミネラルなど他の栄養素も積極的に摂りましょう👉

お手伝いのプロ!!  
いつも喜んで当番をしてくれまます😊  
お友達のコップを集めるのもお手の物!  
思いやりから貢献心が育ってますね😊  
先生たちは毎日助かっています🙏



幼児園に入ってから「やってあげたい」の気持ちが大きくなり、たくさん小さい子の手伝いをしてくれています😊  
そんな中で、小さい子が自分でやりたいと思ったことはその意志を尊重して見守る姿が👉  
相手を思いやって何かをしてあげられることに成長を感じました😊



小さな虫が窓に張り付いていることを教えてくれました👉  
大人が気づかないようなことも気づく子ども達の毎日発見で溢れてますね😊  
そんな発見を一緒に楽しみたいです👉



## 夏バテ予防・夏バテ解消におすすめの食べ物

### 肉類

栄養価の高い食べ物といえばお肉👉  
疲労回復効果抜群でエネルギーが蓄えられます😊

### トマト

夏野菜の代表トマトも夏バテ予防・解消に効果があります👉

ビタミンやミネラルが豊富で、汗で排出されてしまうカリウムやカルシウムなど、夏場に摂りたい栄養素が多く含まれています!

### オクラ

ネバネバしている「オクラ」は消化を促進し、免疫力アップや疲労回復に役立つとされています😊

### キウイフルーツ

冬が旬のフルーツですが、輸入もののおかげで通年手に入りやすいのが魅力😊

ビタミンCやE、カリウム、食物繊維などが豊富で、栄養面はもちろん整腸効果も期待できます!また、たんぱく質の分解酵素・アクチニジンが、疲れた胃腸の消化をサポートしてくれます👉

たくさん食べてこの夏を元気いっぱい過ごそう!!

