



# まんぼう すくすくだより

# 8月

雲一つない青空と、賑やかなセミの声に夏本番を感じるこの頃。そのセミに負けないように、泣いたり、笑ったりして、賑やかに毎日を楽しんでいるまんぼう小規模保育園の子どもたち。

プール遊びでは、最初は遊び方が分からず、立ち尽くしていましたが、慣れてくると、腹ばいになってバタ足をしたり、バケツの水を自分で頭からかけたりして、それぞれの遊び方で楽しむようになりました。夏ならではの遊びを満喫してほしいと思います。

今年度は、例年になく、感染症が多く、小児科もパンク寸前だと聞きます。まんぼう小規模保育園のお子さんも、週が明ける度に、何らかの感染症に罹っているのが現状です。年齢の低い子どもたちですので、大人が感染対策をしっかりとしていきたいと思っています。また、いつもと様子が違うなと思われたら、早めの受診と、療養をお願いいたします。

8月も、よろしくお願いいたします。



日	曜	行事
1	火	体操教室
5	土	くじらで合同保育
11	金	山の日(閉園)
12	土	くじらで合同保育
19	土	くじらで合同保育
21	月	身体測定
22	火	体操教室
25	金	夏まつりごっこ 
26	土	くじらで合同保育
28	月	避難訓練
9/1	金	防災の日・避難訓練・非常食体験



## プールカードの記入、ありがとうございます。

毎朝のプールカードの記入お世話になっています。おかげで、子どもたちも、楽しんでプール遊びをしています。水鉄砲や、水車などなかなか遊び方が分からなくて戸惑うこともあるようですが、水に触れるだけで笑顔になっています。



## 着脱の練習を頑張っています。


プール遊びをするためには、衣服の着脱が欠かせません。ズボンを脱ぐのは出来ても、シャツを脱ぐのは難しく、悪戦苦闘しています。子どもたちは、プールに入ろうと一生懸命です。時間のある時は、ご家庭でも練習してみてください。また、着脱しやすい衣服だと助かります。



## 夏の病気と特徴

- ヘルパンギーナ…発熱、上あごの奥に小さな水疱
- 手足口病…38～39℃の発熱、手のひら、足、口の粘膜などに5～7mmの小さな水疱
- 咽頭結膜炎(プール熱)…発熱、咽頭痛、扁桃腺の腫れ、目やに
- 流行性結膜炎…目の充血、まぶたの腫れ、目やに



※①8/25(金)に予定しています夏祭りごっこは子どもたちだけで行います。持ち帰りのお土産を楽しみにしててくださいね。 

※② 9/1は防災の日です。南海トラフ地震に備えて、非常食の体験をします。量が少なめになりますので、朝ご飯をしっかりと食べて登園してください。一日の栄養価を考慮し、午後のおやつは「さつまいも蒸しパン・牛乳」を提供予定です。ご理解、ご協力をお願いいたします。また、当日は、『引き渡しカード』の利用のご協力もよろしくお願いいたします。



## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起しやすくなります。食事を通じて、夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- ビタミンC(野菜、果物)
- ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→様々なスパイスで、食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで、独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

