



平成30年8月1日

# 8月 ちびっこの森通信 vol.15



☆☆今月のテーマ☆☆



- ・夏ならではのプールや川での水遊びを楽しみ、水に慣れる！
- ・汗をかいた時は着替えや水分補給を心掛ける



## 未満見さんだより



梅雨明けと同時に、ドカッと猛暑日が居座った感じの今夏。そんな暑さもなんのその、こどもたちは元気に夏ならではの遊びで元気一杯に過ごしています。先月は、親子参加行事の七夕会開催させていただきましたが、多くの保護者の方々に参加して頂き、ありがとうございました。親子ふれあい遊びをはじめとした各催しを通じ、お家とは違う集団活動の中でお子さまの振舞いや素振りを少しは垣間見ることができたと思えば幸いです。また、このような機会を設けたいと思いますのでよろしくお願い致します。朝からジリジリとうなぎ登りの気温と照り付ける日差しはこどもたちを水遊びに誘うべく、プール準備が日々行われるようになってきました。それを確認すると、自らプールバッグから水着を出し、そそくさと水遊び準備を進めている姿が何とも愛らしく映ります。プール開き当初には水恐怖症の子もちらほらいるにはいましたが、今では水遊びの心地よさですっかり満喫している様子です。プリンカップやジョウロ、手作りバケツを使い、水を出し入れが遊びの主で、たまに顔に水がかかってもへっちゃらになりました。そうは言っても、まだまだ大きなプールで遊ぶのは勇気がいるようであらう姿があり、その周りに準備したタライで水遊びをして過ごしています。外見上は元気に見えるお友だちですが、厳しい暑さで蓄積疲労から夏バテにかかることも念頭に置き、こまめな水分補給と十分な休息で予防していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



## 以上見さんだより



”七夕会”に向け、練習を積み重ねてきた”ハンドベル演奏”は、十二分に練習の成果を発揮し、素晴らしい演奏会を披露した以上児の面々。今回の成功体験を土台にし、さらなるチャレンジを積み重ね、自信の幅を広げていって欲しいと願っております。先月のプール開き以来、水遊びが主流となっています。プールでは、お互いに「キャッ〜」と言いながら水の掛け合いが挨拶がわりに交わされます。中には、水苦手っ子もいるにはいましたが、回りの子に感化されるように「自分でもやってみよう」ということなのでしょう、恐々ながらも一緒に水遊びをはじめ、今では他の子に負けることも劣らない勢いで遊んでいるのが印象的です。また、クッキング教室では、シチューの具材の下準備に挑戦。実際に、包丁でトントンと具材切りをしました。お母さんの料理をする姿を思い浮かべ、同じことが出来たという喜びを噛みしめているようでした。これからもいろんなことに挑戦し、体験し、何かを感じ取ってもらえるといいな〜と思います。今まで経験したことのないよう、厳しい暑さがまだまだ続きますので、こまめな水分補給と休息で体調不良に至らないようにしていきたいと思っております。これから行楽シーズン到来で生活が不規則になりがちですが、よく食べ・よく遊び・よく寝るの生活リズムを守り、元気に乗り切っていくようにしましょう!!



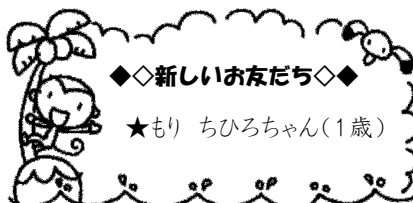
### ～行事予定～

- ・体操教室…1日
- ・書道教室…2日、9日、23日、30日
- ・リミック教室…6日
- ・誕生会…8日、10日、20日
- ・カレンダー制作…17日
- ・英会話教室…22日
- ・身体測定…27日
- ・避難訓練…27日
- ・ママプラス…29日



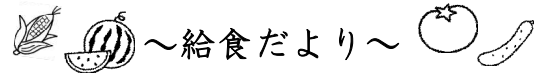
### ～b今月の唄～

- ◇うみ
- ◇おつかいありさん
- ◇ありさんのおはなし
- ◇おばけなんてないさ
- ◇おなかのへるうた



### ◆◆新しいお友だち◆◆

★もり ちひろちゃん(1歳)



夏は、きびしい暑さから多くの冷たい水を摂ってしまい、その結果、食欲減退で栄養バランスも崩れがちになります…この行為は、日中の暑さで汗をかくことから必要なことですが、(常温でなく冷水ということ)冷えに弱い胃や腸の機能低下を招くこととなり、食欲減退を招いてしまうのです。さらに、食欲低下で食が進まないことで体内の栄養不足やバランスも崩れていき、体調不調を引き起こすことにも繋がっていきまます。古いギリシャの諺の「トマトが実れば医者青くなる」とあるように、「旬」の野菜には「旬の効果」があること如実に表しています。たとえば、今であればトマト、キュウリ、ナスやピーマンなどの夏野菜には夏に不足しがちなカリウム、水分やビタミン類を補給する体内調整をしてくれ、ほった身体をクールダウンしてくれる効果もあります。それと、元気な身体の原因としてビタミンB1の摂取が効果的と言われています。その代表食材は、豚肉、納豆や豆腐などがお薦めです。さらに、玉ねぎやニンニクにはビタミンB1の働きを高めてくれる栄養成分が含まれているので一緒に摂るようにしていきます。今夏は記録的な暑さ続きですから、身体の中からパワーが出てくるような食生活で元気に乗り切っていくようにしましょう!!