



とけいそうだより

ジリジリと日差しが照りつけ、暑い日が続いていますが、暑さ対策・栄養補給・休息をとって、暑い夏を健康に乗り切りましょう。乗船寺保育園の子育て支援センターでは、水遊びやアイス屋さんごっこ、感触遊びなど涼しい部屋で、楽しい夏の遊びを準備してお待ちしております。親子で遊びにお越しください。



乗船寺保育園 園開放 予定表

■…園開放はありません。

自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。

10時～12時 スケジュール表の遊び 12時～15時 自由遊び

月	火	水	木	金
				1
				ボール・風船
4	5	6	7	8
水遊び	自由遊び	自由遊び	おもちゃ遊び	自由遊び
11	12	13	14	15
山の日	水遊び	お盆休み		
18	19	20	21	22
おもちゃ遊び	作って遊ぼう アイスクリーム		親子教室 園舎3階リスム室	新聞遊び
25	26	27	28	29
楽しく遊ぼう教室 保健センター	おもちゃ遊び	感触遊び センサリー遊び		段ボール遊び

《園開放ご利用案内》

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。ご都合の良い時間にお越しください。
- 園開放ご利用の方は、水分補給の飲み物をご持参下さい。
- 来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際はお片付けをお願いします。



8月のイベント

★8月9日（土） 子育て相談日

毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。お子さんの心配な事、子育てで不安に思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。なお、カウンセリング料等は保育園が全額負担致しますのでお気軽にご利用下さい。詳しくはスタッフにお声掛けください。

月1回 10:00～12:00 13:00～16:00 (1時間程度 要予約)。

★8月4日（月）、12日（火）

親子で水遊びを体験しませんか？

場所：乗船寺保育園 子育て支援センター前 テント内

水遊びの時間：10:30～11:00 (30分程度)

※天候・気温によっては、おもちゃ遊びに変更なる場合がありますのでご了承ください。

持ってくるもの：水着（Tシャツ・短パンでも可）着替え・バスタオル

★おむつが外れていないお子さんは、水遊び用のおむつを使用してください。

★保護者の方も濡れても良い服装でお越しください。園庭なのでサンダルがあると良いです。

★8月19日（火）20日（水）作って遊ぼう

作って遊ぼうは、子どもさんが遊べるおもちゃを子どもさんと一緒に制作します。

今月はアイスクリームを作って遊びます。作ったアイスでアイス屋さんごっこ遊びが親子で楽しめますよ。水性ペンを使いますので汚れても良い服装でお越しください。

★8月21日（木）とけいそう親子教室

今月は体育遊びをします。親子で体を動かしに来ませんか？

場所：乗船寺保育園 園舎3階リスム室 時間：10時～11時30分。

内容：わらべうた・指遊びなど親子ふれあい遊び 体育遊び 読み聞かせ

※動きやすい服装でお越しください。

★8月25日（月） 楽しく遊ぼう教室

指宿市保健センターの開放日に出前保育を行います。今年度は予約なしでご利用いただけるようになりました。詳しい年間計画・内容は、別紙、乗船寺保育園のホームページ子育て支援をご覧ください。

場所：指宿市保健センター

時間：10時～11時（9時～センター開放）

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要な物

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・エフロンシアター





今月のテーマは夏の健康についてです。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない



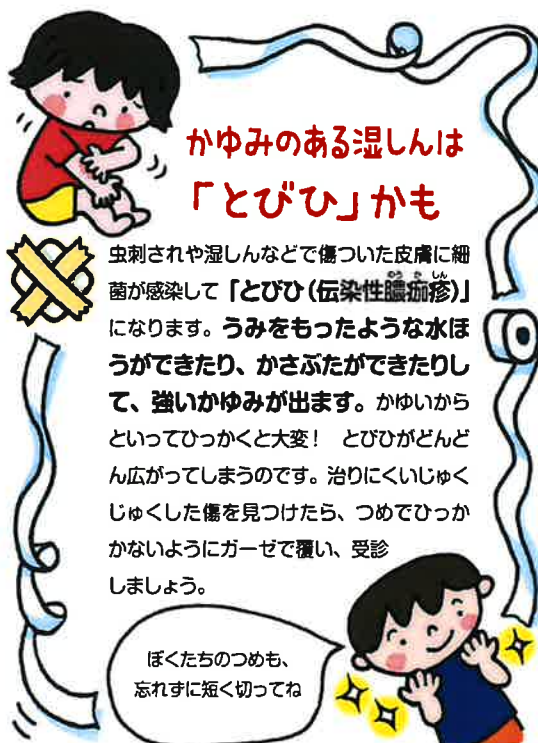
おなか周りも
気をつけろ

夏のおむつかぶれ



夏は汗をかくため、おむつの中が蒸れやすいシーズン。特にパンツタイプのおむつはウエストも蒸れやすいので、おむつかぶれだけでなく、おなか周りのあせもにも注意しましょう。おむつを替えるときに、ぬれたタオルなどでおなか周りにたまった汗を優しくふいてあげましょう。

また、おむつかぶれと間違えやすいカンジダというカビの一種によっておこる「カンジダ性皮膚炎」があります。



かゆみのある湿しんは 「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができたり、かさぶたができたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひかくと大変! とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめてひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ぼくたちのつめも、
忘れずに短く切ってね

夏かぜ対策

脱水に気をつけて!

夏に流行するかぜ(ヘルパンギーナ、プール熱など)では、高い熱が出るため、水分不足になることも。こまめに水分を補給しましょう。

【ちょっとずつ飲ませる】

乳児には、スプーンで水や麦茶、子ども用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。

※0~6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

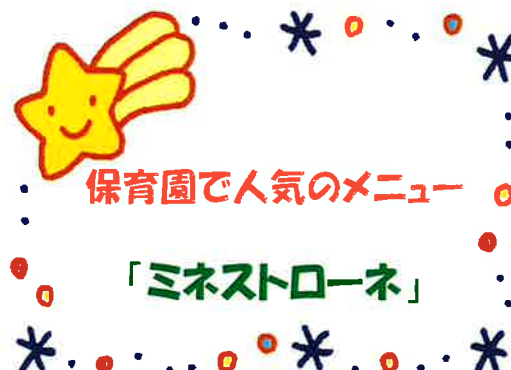
【飲める物をあげる】

本人が飲みたがる物をあげましょう。

元気になったら、通常の飲み物に戻します。

【酸っぱい物は避ける】

のどが痛むときは、オレンジジュースなど、酸味の強い物は避けます。



保育園で人気のメニュー

「ミネストローネ」

★材料★(子ども4人分)

- ・ウインナー…20g
- ・サラダ油…少々
- ・人参…60g
- ・玉ねぎ…80g
- ・じゃが芋…80g
- ・マッシュルーム…20g
- ・ホールトマト缶…40g
- ・パセリ…2g
- ・水…500ml + 蒸発量
- ・コンソメ…4g
- ・塩…0.6(ひとつまみ)
- ・こしょう…少々

★作り方★

①ウインナー5mm幅に切る。人参・玉ねぎ・じゃが芋はコロコロ状に切る。マッシュルームは食べやすい大きさに切る。パセリは茎の部分を外し、みじん切りにする。ホールトマトはマッシャーでつぶしておく。

②鍋にサラダ油を温め、ウインナーを炒めたらパセリ以外の野菜をすべて入れて軽く炒める。

③②に水とホールトマトを入れて野菜がやわらかくなるまで蓋をして煮る。

④野菜が煮えたら、コンソメ、塩、こしょうで味をつける。パセリを入れて火を止める。

※加熱時間や火加減で水の量が変わるので、味を見て水の量を調節してください。

※トマトは生を使用するより、缶詰の方が酸味が少なく食べやすいです。



栄養素のはなし「たんぱく質」



たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、血液など体のあらゆる部分をつくる栄養素です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があり、動物性たんぱく質は牛乳、乳製品をはじめ肉や魚、卵などに含まれます。植物性たんぱく質は、豆類、穀物類、野菜などに含まれます。それぞれ含まれているアミノ酸が違うので、いろいろな種類の食品をバランスよくとると良いでしょう。

参考文献: 食育まるわかりサポート (Gakken)・こどもの栄養(児童育英協会)