



令和5年7月31日 高江こども園

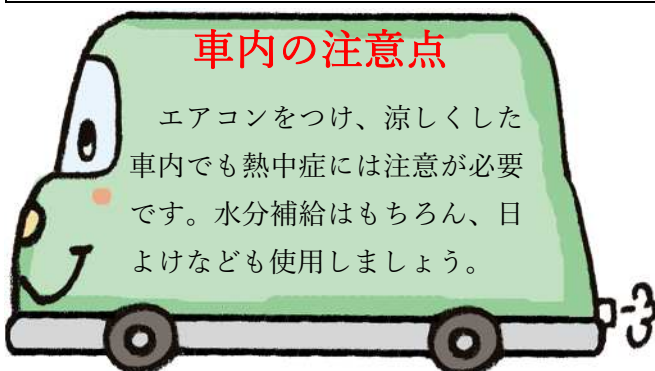
プール遊びやどろんこ遊び、虫とりなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとっています。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。意識して温かい物もとれるといいですね。

★8月の行事予定★

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------|--------------------|----------------------|-----------|---------------------|--------------------------------|
| | | 1 身体測定 交通教室 | 2 プール | 3 | 4 プール | 5 |
| 6 | 7 サッカー (🏆) | 8 プール | 9 体操教室 プール | 10 英語教室 | 11 山の日 休園 | 12 高江ふる さと夏祭り (17:10 集合) |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 プール | 18 避難訓練 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 プール最終日 体操教室 | 24 英語教室 | 25 7月8月9月 生まれ誕生会 | 26 |
| 27 | 28 サッカー (🏆) | 29 防災教室 (消防局:🚒) | 30 | 31 | | |

★9月の主な行事★

4日(月)・25日(月) サッカー教室(🏆)
 7日(木)・21日(木) 英語教室
 13日(水)・27日(水) 体操教室
 14日(木) 避難訓練



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども使用しましょう。

連日、ニュース等で川やプールでの事故が報道されています。海や川、プールに行くときには必ず、保護者の方も一緒に行きましょう。
 また、海や川では急に深くなる箇所もありますので、事故やけがないように気を付けて遊みましょう。



8 月生まれのおともだち



- | | |
|------|-------|
| ぞう組 | わかばさん |
| ぱんだ組 | はくとくん |
| りす組 | こうがくん |
| りす組 | とうりくん |



※お誕生日会は、7月・9月生まれのおともだちと一緒にいきます。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



幼年消防クラブ結成20年！！

幼年消防クラブを結成してから、20年が経ち7月12日に消防局にて表彰式が行われました。記念に楯と賞状をもらいました。

これからも、防火活動に励みたいと思います。

