



すずらん通信



2020年 7月発行 №58

暑い日が増え、夏の訪れを感じられるようになってきました。梅雨明け直後は暑さが増してきますので注意が必要です。熱中症にならない為にもこまめに水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

また感染症も流行ってくる頃です。新型コロナの影響もあり、毎日の手洗い・うがい等は身につけているかと思いますのでこのまま徹底するように心掛けましょう。 **すずらんルーム 0967-34-9026**



～夏に多い感染症～

ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病、流行性角結膜炎

※ウイルス感染によって起こる病気です。
他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。



～ネバネバパワー～

夏野菜がおいしい季節になりました。ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通していることは“ネバネバ”ということ！このネバネバは腸内環境をよくする働きをしてくれるのです。栄養価も高く、夏バテ防止にぴったり！口当たりやのど越しもいいので、ぜひご家庭でもネバネバ食品を取り入れてみてくださいね(*^_^*)

～おやつ約束～

食事だけでは1日の栄養が摂れない為、保育園や幼稚園等ではおやつで補っています。質や量を考えながら、子ども達の成長を助けるものを中心に選んでみましょう。

- ・時間を決める
- ・皿やコップに移し替える
- ・食前や就寝前は食べない
- ・砂糖の多いものや軟らかいものは控える

好きな物だけをあげがちですが、ご家庭でもバランスよく食べさせたいですね。週末や夏休みの家庭でのおやつの食べ方・与え方の参考にしてみてくださいね！

～食事のあいさつ～

園でも学校でも大切にしている食事前後のあいさつ。「いただきます」は自然の恵み(動植物の命)を“いただく”ということと、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味が込められています。「ごちそうさま」は、色々なところで食べ物を集めてくれた人々への感謝の気持ち“ありがとう”を表すものです。

～たなばた～

織り姫と彦星が1年に1度会える七夕の日☆子ども達は、七夕のお話を聞いたり、短冊に願い事を書いたり、たくさん準備していることでしょう。みんなで夏の夜空を眺めてみるのもいいですね♡

～寝冷えには気を付けよう～

暑苦しい夜が続いていますね！夜はクーラーや扇風機をつけたままにしておくと、寝冷えの原因になってしまいます。寝る時はクーラーの室温設定やタイマーを調節したり、タオルケットをかけるようにするなど、体調を崩さないように気を付けていきましょう。

