



令和6年8月号



夏本番!!猛暑の厳しい中子ども達は夏ならではの遊びを楽しんでいます。先日パン粉粘土をしました。お水を入れない時は「ざらざら硬い」お水を入れたら「柔らかい」と感触も楽しみました♪プール遊びも始まりました。水に慣れるように遊びながら楽しめるように工夫していきますね。この夏いろんなことを経験させてあげたいと思います。保護者の皆様も暑い日が続きますので体調にはお気を付け下さいませ。

今月もよろしくお願ひ致します。



## 8月の予定

- 7日避難訓練
- 9日お誕生会
- 23日お楽しみ会
- 28日身体測定
- 30日夏祭り

## 8月のうた

- ♪花火
- ♪ありさんのおはなし  
〈体操〉
- ♪たけのこ体操
- ♪ラジオ体操



- ・プール遊びも始まりました。持ち物には記名をお願い致します。
- ・沐浴をしますので、毎日体を拭くタオルを持たせて下さい。(フェイスタオルで構いません)



## 旬の食材で夏バテ防止

猛暑が続くと胃腸が弱り、食欲が落ちますね。夏バテを防ぐには、旬の食物をとりましょう。水分を多く含んだトマト、キュウリ、モモ、スイカなどは、火照った体を冷やす効果があり、オクラやモロヘイヤ等のネバネバ成分は、胃の粘膜を保護します。栄養バランスの良いカボチャやアユなども、昔からよく食べられてきました。



## あせもに注意

暑くなり、汗をかく季節がやってきました。あせもができると、かゆみのためにイライラして不機嫌になります。こまめにシャワーをする、通気性・吸湿性のよい衣類を着るなどして、室内の温度調節をしていきましょう。

### ●主な症状●

汗や汚れが汗腺にたまり、炎症が起こる。発疹ができ、かゆみがひどくなる。ひどく掻きむしると、細菌感染を引き起こすこともある。

