



8月の園だより

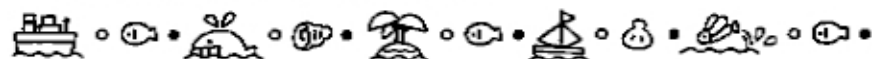
社会福祉法人 輝福社会
 ここわ保育園
 住所: 宜野湾市野満2-22-12
 TEL: 892-2261
 担当: 當眞 香香
 平成30年8月1日発行

ふれあいBOX
 7月1日～31日までは
 0件でした。

8月に入り本格的な夏の季節になりましたね。セミの元気な声が聞こえる中、保育室でも子どもたちの元気な声が聞こえていますよ。先月は台風が続けて沖縄地方に接近しました。夏本番になり台風の発生も多くなるこの時期、天気にも気を付けて、暑い夏を乗り切りたいですね。

先月よりスタートした水遊び! 0、1歳児は保育園での水遊びが初めてという子も。水に触れ楽しさを味わえるようお湯を足して温水プールにするなど工夫していますよ。幼児クラスになると水遊びの経験がある子もいて、楽しい夏の遊びの一つに。プールのある日はワクワク笑顔が見られ、お着替えもスムーズです。「たのしい〜」「きもちいい〜」などたくさんのお言葉が聞こえてきますよ。

まだまだ暑い日が続きますが、こまめに水分補給を行い、暑さに負けず今月も楽しく過ごしていきたいと思います。



☆運動会について☆
 9月に運動会があります!
 日時: 9月22日(土)
 場所: 宜野湾市勤労者体育センター
 詳しい内容については9月に
 またお知らせします。

8月の おたんじょうび

・そら組(2歳) ○○○○ ○○○さん
 ○○○ ○○○さん

・ほし組(3歳) ○○○ ○○さん
 ○○ ○○○さん

・つき組(4歳) ○○○ ○○○さん
 ○○○ ○○○さん



8月の行事予定

*都合により変更になる事があります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					午前和太鼓 (にじ・たいよう)	
5	6	7		9	10	11
		朝会				山の日 (休園)
12	13	14	15	16	17	18
		朝会	午前サッカー (にじ・たいよう)	お弁当会		
19	20	21	22	23	24	25
		朝会		旧盆 ウンケー	ナカピ	ウークイ
26	27	28	29	30	31	
	午前サッカー (にじ・たいよう)	朝会				

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い日光の下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、感染症への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が長く、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

暑い日の食事の目安

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

夏バテを予防するポイント

- カレー粉 → ささまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 酸味がさっぱりして食べやすくなる