



2025年7月1日発行 小さな森こども園

だんだんと暑い日が増えていき、本格的な夏の訪れを感じるこの頃。その中で子どもたちは、元気いっぱい汗をかいて、泥んこ遊びや水遊びなど様々な遊びを楽しんでいます。

さて、7月12日に北心祭があります。お父さんお母さんにはお忙しい中、いろいろとご協力していただくことがありますが、子ども達のために盛り上げていけたらと思います。よろしくお願いします！

7月行事予定

- 1日(火) 身体測定
- 7日(月) 七夕会
- 8日(火) 避難訓練
- 9日(水) 内科健診
- 12日(土) 北心祭

【北心祭について】

日時：7月12日(土) 13:30~16:00

場所：稲生川ふれあい公園

※この日は給食ありの12時お迎えとなりますので、よろしくお願いします。

年長行事予定

- 3日(木) サッカー教室
 - 5日(土) サッカー春季大会
 - 9日(水) HIPHOP
 - 11日(金) 英語で遊ぼう
 - 16日(水) HIPHOP
 - 24日(木) サッカー教室
 - 25日(金) 英語で遊ぼう
 - 26日(土) 奥入瀬溪流巡り
- ※お泊りはなくなりました。

お願い

・お子さんの帽子のゴム紐が切れかかっていたり、伸びていたりしています。

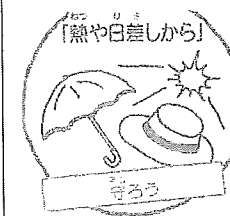
お子さんのあごに合うサイズで付け直しや調整をお願いします。

熱中症ゼロへ

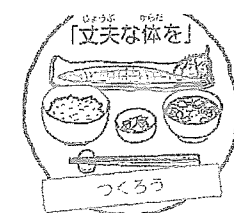
今、この地域は梅雨に入っていますが、もう夏と言っていいほど、気温が高くなっています。皆さんも色々と知識があるかと思いますが、今一度「熱中症対策」を確認していきましょう。



のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。塩分などを含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



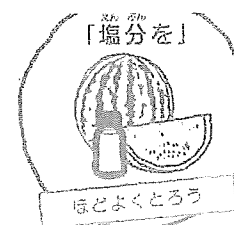
帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んであるいたり、日陰で活動したりするようにしましょう。
◎年長さんは、手ぬぐいを被って、日よけをしています。



バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



通気性や吸収性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



過度に塩分を摂る必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分を補給しましょう。
◎園では、毎日給食で梅を食べ、塩分を摂っています。



暑さや日差しにさらされる環境で活動するときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

暑いからと言って、汗をかかなくてよいわけでもありません。新陳代謝をよくするためにも、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

【監修】臨床教育開発推進機構 日本救急医学会評議員・専門医・指導医 熱中症および低温症に関する委員会メンバー

夏バテを予防するおうちごはん

～夏バテは胃腸の疲れから～

◎発酵調味料で胃腸をサポート

まずは胃腸に負担をかけないことが大切。そこで使いたいのが、発酵調味料です。発酵調味料は、タンパク質やデンプン、脂質などを、微生物が出す酵素が分解し、アミノ酸などの栄養素に変えることでつくられます。栄養価が高いだけでなく、微生物によって食べる前から消化の下準備がされているので、毎日の食事に取り入れれば、腸に負担をかけずに消化を手伝ってくれます。

お味噌汁、梅干など意識して取り入れ、暑い夏を乗り切っていきましょう！

～2024年 クーヨン 8月号 お話*鈴木 百合子さん 羽場こうじ「くらを」店主 参照

