



うさぎぐみだより



2021年8月2日
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ
発行者

真夏の日差しが園庭を照りつけ、まだまだ、暑さとのお付き合いが続きそうです。園庭側の雑木林では、朝早くからセミの鳴き合戦が聞こえるなか、暑さにも負けない元気な子どもたち、水遊びや虫探しなど好きな場所へ移動しながら汗びっしょりで楽しんでいます。水分補給や休息を適宜行いながら夏の遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

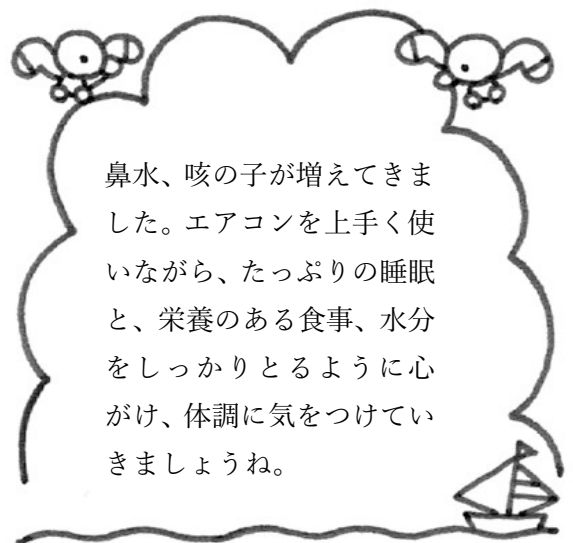


水遊びを存分に楽しんだ子どもたち。シャワーで心地よくなり、すっきりした後は、食欲旺盛で「おかわり」と皿をさしだし要求します。時には、おかわりが足りなくなり、「厨房の先生に聞いて見ようね」と、伝えおかわりが運ばれてくると「やったー」と歓声を上げ満足そうに食べています。そんな子どもたちの姿に喜びを感じながら日々の保育を楽しんでいます。



●あせもに注意

子どもは暑くても元気に遊びます。汗をかいたら、顔を洗ったり体をふいたり着替えたりして、清潔にしましょう。そのままにしておくと、あせもになります。気を付けていきましょう。



鼻水、咳の子が増えてきました。エアコンを上手く使いながら、たっぷりの睡眠と、栄養のある食事、水分をしっかり取るように心がけ、体調に気をつけていきましょうね。

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけではなく、身体に嬉しいことが一杯です。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事制限は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

