



# ななくにだより

★★★ 26年度 8月号 ★★★

## 【園長コラム】「夏を楽しむために」

連日暑い日が続きます。

ただ気温が高いだけではなく湿度が高くなってくると、夏らしい季節になってきたな、と実感いたします。

保育園では暑さしのぎや汗を流すためもあって、水遊びやプール遊びを行なっています。本来は夏らしさを満喫するための水遊びですが、最近は気温が30℃を越える日も珍しくないため、熱中症対策としても重要なものになっています。

今年からは子ども達の健康状態にきめ細かい配慮ができるよう、保育室毎に熱中症指数計を配置し、健康管理を心がけております。自分の子供の頃もこんなに暑かったっけ？と、自分の記憶の中の夏との違いを感じます。どうやらこの感覚は間違いではないらしく、近年東京では30℃越えの日数が増えているとのことです。江戸時代は夏の平均気温が27℃だったという話もあり、数十年・数百年単位で気候も変わっていくのかもしれない。

こうなってくると自分の経験にとらわれず、その時その時に適した対応を取る必要があります。また最近の住宅は気密性が高いため熱がこもりやすく、太陽が沈んでも室温が下がらず、真夜中になって熱中症になってしまった、という例もあります。

最近気温と湿度から割り出される「暑さ指数」という数値をメールでお知らせしてくれるサービスもあります。こういった情報も参考に、お子様だけではなく、ご家族皆さまが健康で元気に夏を楽しんでお過ごしください。

※参考資料 【環境省 熱中症予防情報サイト】[http://www.wbgt.env.go.jp/mail\\_service.php](http://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php)

【東京都 光化学スモッグ情報】<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/regist.html>

園長 橋本貴志



## 今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

### 今がおいしい夏野菜を食べましょう！

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。なすやトマト、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、えだまめなどがあります。旬の時期の食べ物は栄養価が高くなっています。今がおいしい夏野菜をぜひ味わってみて下さい。

★なす  
紫の色素のナスニンには抗酸化作用があります。淡泊な味でどんな料理にも合います。



★きゅうり  
水分やカリウムが豊富に含まれていて、夏の時期の水分補給によい野菜です。



★ピーマン  
独特な苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴です。



★トマト  
赤い色素のリコピンはベータカロテンより強い抗酸化作用があるとわれています。



★とうもろこし  
糖質が多く含まれ、手軽にエネルギーを補給できます。子供のおやつにぴったりです。



★かぼちゃ  
ベータカロテンが豊富に含まれます。丸ごとのままなら、長く保存ができる野菜です。



### 熱中症対策に 経口補水溶液を作って みませんか？

★経口補水溶液とは★  
食塩と砂糖を一定の割合で水に溶かしたもので、これを口から補給することにより、損なわれた水分と電解質を小腸で吸収し、速やかに脱水症状を改善してくれます！

・水 1000ml  
・砂糖 40g  
・塩 3g  
・レモンひと絞り



## 8月の行事予定

21日(木) 誕生会【時間】9:30～【会場】ホール

【出し物】ブラックライトシアター

★誕生月のお友だちは保育園園児と一緒に祝いをお願いします。

### 育児講座『親子であそぶわらべうた1』

【日 時】平成26年9月17日(水)【講 師】西山裕子氏  
【時 間】10:00～11:40【会場】今井保育園各保育室  
【時間】年齢別に分かれて行います。

- ①10:00～10:15 0歳児グループ
- ②10:15～10:35 1歳児グループ
- ③10:40～11:10 2歳児グループ
- ④11:10～11:40 3歳児グループ



★わらべうた遊びはスキンシップが高められ、お子さまの情緒の安定や豊かな表情を育みます。やさしい言葉と遊びが心身に伝わり、心と心がつながれていきます。伝承遊びを通して親子の触れ合いを楽しみましょう！是非お出かけ下さい。★諸事情により、時間変更になる場合もあります。詳細は後日お知らせ致します。

### 育児講座『楽しもう！親子のスキンシップあそび』

【日 時】平成26年9月24日(水)【講 師】長田典子氏  
【時 間】9:30～11:00【会場】ホール  
【時間】年齢別に分かれて行います。

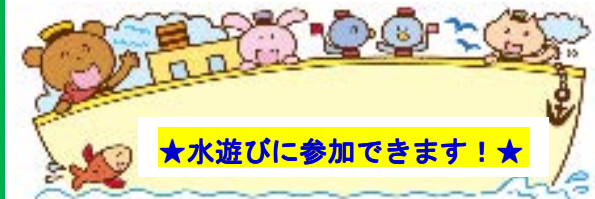
- ① 9:30～10:00 0歳児グループ
- ②10:00～10:30 1歳児グループ
- ③10:30～11:00 2歳児グループ



★諸事情により、時間変更になる場合もあります。詳細は後日お知らせ致します。  
★スキンシップ遊びや簡単な楽しい運動あそびを一緒に楽しみましょう！

## 9月の行事予定

- \* 10日(水) 音楽リズム
- \* 16日(火) 出前保育
- \* 17日(水) 育児講座
- \* 18日(木) 誕生会
- \* 24日(水) 育児講座



★水遊びに参加できます！★

伸び伸びと解放感を全身で楽しめる夏ならではの遊び…水遊び！水鉄砲やシャワーカーテン、水中輪投げ等を一緒に楽しみながら、水の感触、心地良さや面白さをたっぷり味わいましょう。申し訳ございませんが、プールは不可とさせて頂いております。ご了承下さい。

◆ 水遊び用の用品をご持参下さい。

(着替え・バスタオル・水着等)

## 絵本・紙芝居の貸し出し利用について

☆ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ☆

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日
- (貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

『うみの100かいだてのいえ』出版社：偕成社 作者：いわいとしお  
ここは海に浮かぶ船の上。テンちゃんという名前の人形をかかえた女の子がカメにえさをあげようとしていたら…ジャブーン！カメのはねがぶつかってテンちゃんが海に落ちてしまい…。テンちゃんは女の子のもとへ帰れるのでしょうか？ 縦に開いて大迫力の「100かいだてのいえ」シリーズ第3弾です！  
(チャイルドブックこども百科シリーズ) 8冊  
『きょうりゅういっぱい図鑑 いろいろ400』  
『のりものいっぱい図鑑 いろいろ501台』  
『ふしぎ、ふしぎ！かがくあそび図鑑』  
『なぜなぜ？ふしぎ図鑑なんでも200』『くらしとぎょうじのせいかつ図鑑』  
『こん虫ふしぎ図鑑』『たべものふしぎ図鑑』『にほんごだいすき！ことばの図鑑』



## 今井保育園 子育てひろば『ななくに』

【利用日】月～金曜日の毎日(祝日を除く)(予約なし)【時 間】9:00～11:00 14:30～15:30

【会 場】保育園の園庭・保育室【対 象】乳幼児と保護者 ☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園 電話:0428(31)5856 FAX:0428(31)6665

