



洛北幼児園  
 代表TEL 491-0457  
 一時保育TEL 491-0470  
 FAX 491-0480

1か月続いた祇園祭りも終わりを迎え、いよいよ夏本番となってきました。7月には賀茂川でヤゴやエビ、セミ、ダンジ虫を採ったり、泥遊びや塗たくり、感触遊びを楽しんだ子ども達、プールが始まるまで、水の感触を楽しみながら、気持ち良さそうに友達と遊んでいます。

今年は「スーパー猛暑」と言われる程の暑い日がまだ続きそうですが、暑さも吹き飛ばす程、思いきり、いろいろな遊びを楽しんでいこうと思います。

## 8月の行事予定

- 2日(木)年長児フェスティバル合同練習  
※さつき保育園に行きます
- 8日(水)にこにこガーデン
- 13日(月)家庭保育協力期間
- 16日(木)
- 24日(木)プール終了
- 28日(火)鳳徳老人デイサービスセンターの交流(年長児のみ)
- 29日(水)年長児フェスティバル合同練習  
※さつき保育園が来園されます
- 9月1日(土)年長児、北区民文化フェスティバル参加

- ## 保育目標
- ① 夏ならではのあそびを、保育者と楽しんだり、健康的にのびのびと過ごす
  - ② 保育者や友達と元気にあそぶ
  - ③ 様々な夏のあそびを楽しむ
  - ④ 友達と一緒に、夏ならではのあそびを思いきり楽しむ
  - ⑤ 給食室 夏バテしない体をつくって、いっぱいあそぼう!!  
保育者「とんどんあそぼう」

## \* 夏を元気に過ごしましょう!! \*

今年の夏は、とても暑く、大人も子どもも体調管理には、気をつけていきたいですね!  
 そこで、暑い夏を、元気で快適に過ごすための方法などをお伝えしたいと思います。

### 生活リズムを整えよう

夏は生活リズムが乱れてしまいがちです。その事が夏バテの原因になります。毎日決まった時間の早寝、早起きを心がけましょう。

### ① 室温の調節

エアコンや扇風機を上手に利用して快適な室温に保ちましょう。エアコンの設定は室内と室外の温度差があまり大きくなりすぎないように注意し、風が直接当たらないように配慮しましょう。

### ② 食事はバランス良く!

暑くて、食欲が落ちてしまいがちですが、さっぱりとした食事だけでなく、野菜やたんぱく質、脂質などもとりましょう。水分をとる事は大切ですが、食事の前にとると、胃液が薄まり、食欲が落ちるとい事も考えられます。水分は少量ずつ、こまめにとるようにしましょう。

## 8月のお誕生児さん、おめでとう!!

個人情報のため伏せています。

～お知らせ～  
 こりす組に新しいお友達が、入園されます!  
 ご入園、おめでとうございます!!