



## 園便り 葉月

平成26年8月5日  
こころの保育園文京西片

暑い日差しが照り付ける中、保育園でのプール遊びも本格的になり、1Fデッキや3Fの園庭からは毎日子どもたちのにぎやかな声が聞こえてきます。

先日7月19日の夕涼み会では、お忙しい中たくさんの方に来ていただきました。食べ物にゲーム、手作りおもちゃとさまざまな出店を準備しましたが、今年の夏まつりも保護者の皆さまのご協力とご理解があって、無事に終えることができました。役員の皆さまも早い時間からのお手伝いありがとうございました。特に太鼓を載せた櫓はお父さん方のお力あっての出来栄で、おかげさまで盆踊りも例年以上に盛り上がりました。職員一同より感謝申し上げます。ありがとうございました。

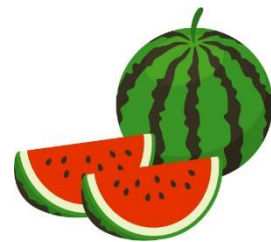
さて、8月、いよいよ夏本番です。夏は子どもたちの成長が顕著に見られる時期と言えます。暑い日を過ごすだけでも体力を使いますし、やはり1年で一番暑い時期となると、それだけの体力を身につけて子どもたちは体も心も大きくなるのでしょうか。

夏の遊びと言えば、海水浴、キャンプ、プールがすぐに連想されますが、身近なところでも例えば、蝉時雨れや、風鈴、夏の果物、かき氷、あるいは花火など思い浮かべるだけでも楽しそうなことが次から次へと出てきます。その一つひとつを家族の人と一緒に楽しんだ、あるいは家族が見ている前で一人でできたということが、子どもの心に強く残るのではないのでしょうか。家族で泊りがけの旅行に行き、子どもが一番楽しかったと話すのは、案外虫探しやアスレチック、公園で遊んだことなど、大人からすればいつでもできることばかりというのは、よくきく話です。子どもはいつでも自分で遊びを見つけて、したいことを自分で選んで、身近な経験から力をつけていくということなのではないでしょうか。

保育園でも子どもたち一人ひとりの変化に目をとめて、子どもたちと夏の生活を楽しんでいきたいと思えます。

### 8月の予定

- 8月 8日(金) 身体測定
- 8月26日(火) 避難訓練
- 8月27日(水) 幼児クラス誕生会
- 8月29日(金) プール最終日



#### ※プールについて

プール遊びは、8/29が最終日です。9月当初の気温が高い日は水遊びを行います。

また、8/13(水)～8/15(金)のお盆休みの時期プール遊びはお休みです。



## 9月の行事予定

9月 1日(月)	防災引き渡し訓練(16:00開始)	
	(9月分の避難訓練になります)	
9月 3日(水)	1歳児健診 15:00	
9月 8日(月)	お月見(午前中)	
9月19日(金)	1歳児クラス懇談会	17:30より
9月22日(月)	2歳児クラス懇談会	17:30より
9月24日(水)	3歳児クラス懇談会	17:30より
9月25日(木)	4歳児クラス懇談会	17:30より 芋ほり遠足
9月26日(金)	5歳児クラス懇談会	17:30より



※9/25の芋ほり遠足について、参加は4・5歳児クラスです。お弁当の用意をお願いします。

当日の3歳児クラスは食育活動を予定しています。別途お知らせを配布致していますので、そちらをご覧ください。9/25の3歳児クラスのお弁当の用意はありません。



## ほけんだより

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!



### 快眠のポイント

☆早寝早起きでリズムを整える☆汗を吸いやすいパジャマを着る☆お腹を冷やさない



## 飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや  
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも  
のがお勧め