



# どんぐりだより



## 7・8月

### 7月の予定

月	火 はな①・②	水 そら①・②	木 ほし①・②	金 ゆき①・②
1日	2日 幼稚園見学	3日 幼稚園見学	4日 幼稚園見学	5日 感触遊び(砂) 誕生会(7月)
8日	9日 感触遊び(砂) 誕生会(7月)	10日 感触遊び(砂) 誕生会(7月)	11日 感触遊び(砂) 誕生会(7月)	12日 プール

### 8月の予定

7月13日～8月26日のどんぐり広場は夏休みです。

26日	27日 水遊び 誕生会(8月)	28日 水遊び 誕生会(8月)	29日 水遊び 誕生会(8月)	30日 水遊び 誕生会(8月)
-----	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

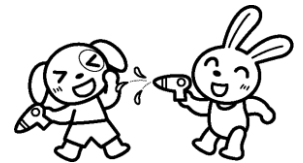
## 今月はこんな事をします！

誕生会・・・『誕生日』の意味を知ってみんなで祝いましょう。

幼稚園見学・・・幼稚園の雰囲気を知り、探検を楽しみましょう。

感触遊び(砂)・・・裸足になり砂の感触を味わいましょう。

水遊び・・・水に興味を持ち、楽しみましょう。



#### 【夏祭り 7月 13日(土)】

園児が作ったゲームコーナーの体験をしたり、山車を引いたり、皆で夏祭りの雰囲気を味わいましょう。今年  
は売店も開催します！詳しくは後日配布するお手紙をご覧ください。

#### 【教育フェスタ 8月 25日(土)】

幼稚園入園を検討している方や、ご近所のお友達もぜひお誘い合わせの上、ご参加をお待ちしています。詳しく  
は後日配布する別紙をご覧ください。

#### 【感触遊び】

7月2日(月)、10日(火)～13日(金)は砂場で感触遊びを行います。

今月のうた

♪アイアイ

♪キャベツのなかから

## 8月の水遊びについて

8月27日（火）～30日（金）は、ビニールプールを出して水遊びを行う予定です。

### 持ち物

子ども…□水着（水遊び用パンツ） □タオル □着替え

保護者の方は入水しませんが、濡れても良い服装でお越し下さい。（必要な方は着替えもお持ち下さい）

### 雨天

運動遊びを行います。動きやすい服装でお越し下さい。

天候により水遊びを行う場合もありますので、雨天でも水遊びの持ち物をお持ち下さい。

## 今月のおすすめ絵本 ～暑い夏にぴったり～

「うちわばたばた」

「ゆくとすくトイレでちっち」



作：杉田比呂美

福音館書店



文：たかてら かよ

絵：さこ もみ

ひかりのくに

☆7・8月生まれのお友達お誕生日おめでとう☆

# 今月のとんぐい

5・6月  
の様子



おいしいパンを作ろう♪



絵の具ぺったん!  
冷たくて気持ちいいね!



今日はどんなお話かな～?



いちごと牛乳を  
お買い物♪



素敵なお買い物バックが  
来たよ♪



おいし～い☆

# 7月ほけんのおはなし

1年のうちでも  
5～9月は紫外線の多い  
時期。外に出るときは、  
必ず帽子をかぶるように  
しましょう。帽子は、つ  
ばが広く、通気性のよい  
素材のものがおすすめ  
です。

帽子をかぶりましょう

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



### フル熱

（咽頭結膜熱）

高熱とどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



### 夏バテ STOP!

#### お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

