



2022年8月
第29号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

今年の夏も酷暑。コロナ感染症予防のために、お盆に親族が揃うことも少なくなっていました。稲の花が咲き始めて、実りの秋も待ち遠しいですが、残暑もあって外で過ごす機会はまだまだ少ないですね。今回は、親子で作るおもちゃ、夏バテ予防や暑い夏の過ごし方についてお知らせします。

子どもの5感を刺激する知育おもちゃ 「センサーイトイ」を作ってみよう

(用意するもの)

- ・フリーザーバック（口がダブルの物） 2枚
- ・PVA洗濯のり
- ・バックに入れるアイテム
（例えばビーズやキラキラしたラメ、ボタン
ジェルボールなど（尖った物は避ける）
- ・ガムテープまたは透明テープ

(作り方)

- 1.洗濯のりをフリーザーバックに入れ、お好みのアイテムを入れます。
- 2.空気を抜きながらゆっくりシッパーを閉めます。液漏れ防止のために、もう一枚のフリーザーバックにジッパーの口の方が底の方になるように入れ、外袋の口もしっかりと閉めます。
- 3.口を折り、ガムテープや透明テープを貼ります。破れ対策をしたい場合は、袋の4辺にもテープを貼ります。

※PVA洗濯のりの代わりに、ヘアジェルや保冷剤の中身でもできます。

《高木保育園からのお知らせ》

- 7/16（土）に予定していました夜のつどいは、コロナ感染者急増のために、秋まつりへと変更させていただきました。（日程は未定）実施する時は、お知らせさせていただきます。
- 毎日暑い日が続いており、なかなか戸外に出て遊ぶことができませんが、園児さんたちは、元気に夏ならではの遊び（プール・水遊び、色水遊び、スライム遊びなど）を楽しんでいます。
- 8/4（木）は、スイカ割りやソーメン流しをして楽しみました。
- 8/30（火）は交通安全教室です。交通ルールを教えてください予定です。

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。（開所時間内）
相談先：高木保育園 38-1310



夏バテ予防の食事

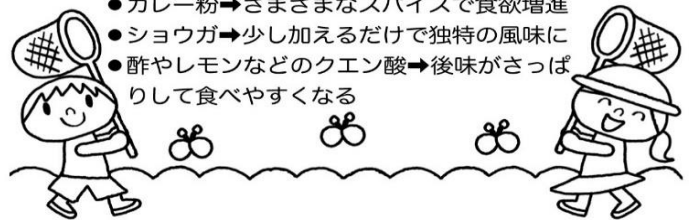
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こして、熱中症の原因にもなります。こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただし、冷やしすぎには要注意設定温度 26~28℃を目安にしましょう。

