園だより

保育所　こどもの家

SCHOOL NEWS LETTER
9月 September

残暑も一段落し、夏を惜しむかのように鳴くひぐらしの声や、朝夕の風にさわやかな秋の 到来を感じさせる昨今ですが、これからは暑さと涼しさが行ったり来たりの日々が予想されます。季節の変わり目は気候が不安定になり、気温の急激な変化に惑わされ体調を崩しやすくなります。体への心配りをしながら健康管理に充分気をつけたいものです。

☆9 月の予定　☆

身体測定　（11 日）
避難訓練　（21 日）

9 月の歌♪

お知らせ

・9 月に入り、園児たちは先生に見守られながら友達と一緒に楽しく過ごしています。そこで例年通り秋の遠足を 10 月に予定しています。詳しい内容につきましては後日お知らせいたします。

夏カゼってこわいの？

夏カゼは赤ちゃんや老人など、もともと抵抗力が弱い人がかかり易いのですが、若い人でも、いわゆる夏バテなど体力が落ちると夏カゼにかかります。寝冷えやクーラーにかかりすぎなども間接原因といわれています。症状としては、いわゆる風邪の症状（発熱、咳鼻水、のどの痛み）に加えて、下痢などの胃腸症状も加わることがあります。こじらせると、高熱が出たり肺炎や髄膜炎といった合併症を起こして重症化することもあるので注意が必要です。予防としては、うがいと手洗いが基本ですが、まずは規則正しい生活がなにより大切です。汗の始末もしっかりとして夏カゼ予防をしていきましょう!!

プールにお祭り、スイカ割りなど風物詩を存分に楽しんだ夏も終わり、もうすぐ季節は秋になります。読書の秋、スポーツの秋など多様な経験が出来るのも秋だと思います。来月には芋掘りも予定してあり、収穫の秋としても豊富な経験となるでしょう。天気の良く涼しい秋の休日には、家族で「〇〇狩り」も良いかもしれませんね♪

「食育」と聞くと、野菜や果物などの栽培や収穫、調理といったイベントを想像するかもしれません。もちろんイベントなど「特別な活動」も食育と言われていますが、「日常」の生活に食育を意識することが最も大切です。

誰かのために食事を作り、共に味わうという日々の繰り返しの中で心の絆が生まれ、子どもの心を安心させ成長していくことにも繋がります。

お箸や食具の使い方を教えることも食育のひとつに含まれますが、「教えること」にこだわらず「食を楽しむ」ということを忘れないようにしたいですね。