



園だより 令和3年 8月号



月間予定表		今川医療グループ…経営理念「安心・安全・快適」 今川医療グループ行動指針…「敏速・丁寧・正確・親切・笑顔」
日	曜	行事/日々の活動
1	日	休園
2	月	衛生検査・読み聞かせ
3	火	プール遊び
4	水	プール遊び
5	木	プール遊び
6	金	プール遊び
7	土	好きな遊び
8	日	休園
9	月	山の日(休園)
10	火	プール遊び
11	水	プール遊び
12	木	プール遊び
13	金	プール遊び
14	土	好きな遊び
15	日	休園
16	月	衛生検査・読み聞かせ
17	火	プール遊び
18	水	プール遊び
19	木	粘土遊び
20	金	お誕生会(8月生まれ)
21	土	好きな遊び
22	日	休園
23	月	衛生検査・読み聞かせ
24	火	クッキング(かき氷)・制作
25	水	積み木・知育遊び
26	木	夏野菜スタンプ
27	金	身体測定・避難訓練
28	土	好きな遊び
29	日	休園
30	月	衛生検査・読み聞かせ
31	火	絵の具遊び

■免疫力とは、生きる力！
・新型コロナウイルス感染症に対抗するために免疫力は大切！

・そもそも免疫力とは何なのでしょう。生後6ヶ月くらいまでの赤ちゃんは、外の病原体やばい菌から自分の体を守るために、お母さんの体からもらった抵抗力(グロブリン)で体が守られています。しかしそれ以降の赤ちゃんは抵抗力を強めるために、色々な細菌やばい菌から自分で身を守る「免疫力」をつける必要があります。免疫があると体に異物が進入した時に、いち早くそれを察知して排除してくれるシステムが働くのです。

・「大事なわが子を菌からまもらなきゃ！」という気持ちはとても大切ですが、極端に赤ちゃんの周りの菌を何でもかんでも殺してしまうと、赤ちゃんが自分で体を守る力がつきにくくなり、逆に体調を崩しやすい体になる心配があります。小さいころから免疫力を高めることで、一生の体の基礎が作られます。強い子どもに育てるため、まずは免疫力を高める生活を始めてみましょう。

その方法をいくつか紹介します。

- ①予防接種で免疫力をつける。
- ②栄養をバランスよく摂取する。
- ③衣服の調整で、風邪に負けない体をつくる。
- ④散歩と十分な睡眠

■元気な子どもを育てるためのサポート

- ・バランスのいい食事をとることも免疫力を高める習慣
- ・小さい頃に親がしてくれたことは、子どもの中に習慣として根付いていきます。子どもが大人になった時、自分で生活する時に思い出すのは、小さい時に親が一生懸命してくれていた「バランスのよい食事」「手洗い・うがい」「服装調節」「早寝早起き」だったりします。免疫力を高めることは、元気な子どもに育てるための大切なサポートなのです。

■正しい体温の測り方

 - ・体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。
 - ・測定は運動後や食後を避け測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。

脇の下の汗を拭く

脇の下の中央部分に
体温計の先を当てる

体温計を下から45度の角度に
なるように挟み脇を閉じて数分待つ

好き嫌いをなくす、
園での工夫例です！

「次はもうひと口」

苦手な食べ物は、無理には食べさせないようにしています。「また今度同じメニューが出たときには、もうひと口多く食べられるようにがんばろうね」と、声をかけています。

■お盆や夏休み等県外にお出かけ予定の方は、必ず届けをお願いします。後日詳細の便りを配布します。お含みをお願いします。

■大事な睡眠

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き病気を怪我をしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」いわゆる十分に睡眠が体の成長を促進させます。

8月の歌

- ・トマト
- ・おつかいありさん

8月の指遊び

- ・ソーメンつるつる
- ・三ツ矢サイダー

指あそび

ひとつふたつ三ツ矢サイダー
ひとつふたつ三ツ矢サイダー
ぽぽん ぽんぽん

あんまりつめたくないでね
あんまりつめたくないでね
ひとつふたつ三ツ矢サイダー
ひとつふたつ三ツ矢サイダー
しゅっわー！