

ちゅうりっぷぐみに新入園児を迎え7月より2クラスに変更します。ご理解とご協力よろしくお願い致します。

職員配置は	ちゅうりっぷ1くみ	村上愛	佐久間恵里
	ちゅうりっぷ2くみ	橋本茉耶	太田千香子

<健康チェックカード・プールカードについて>

コロナウィルス感染拡大防止対策として毎日、健康チェックカード（3歳以上児）へ検温や健康状態などの記入ありがとうございました。記入は7月4日（土）までとして、7月6日（月）よりプール健康カード（全園児）への記入をよろしくお願い致します。プールカードは受け入れの保育士にお渡しください。プール遊びについては先日配布した手紙を読み、準備の方よろしくお願い致します。



七夕飾りについて

7月7日（火）は七夕ですね。保育園でも各クラス、七夕に関する絵本を見たり、飾り作りを始めたりしています。よく目にする折り紙で作ってある飾りにも意味があり、（例えば 網飾り…大漁を願う ひし形つなぎ…裁縫が上達することを願うなどです）

こういった伝統はこれからも子どもたちにしっかり伝えていきたいと思います。今年度は各クラスの前で笹に七夕飾りや短冊を飾り、7日まで子どもたちと一緒に楽しんでいきます。また、1Fの階段前には保護者の方も短冊を飾ったりできるように笹を置いていますのでご自由にお子さまと飾ってください。お家でも時間がある時に七夕の話をきっかけにしてお子さまのもっと上手になりたいことやできるようになりたいことを会話してみるのもいいですね。

夏を元気に生活しよう!!

今年は自粛期間があり、どのご家庭も保育士も4、5月は例年より室内で過ごしていたり、外気に触れていなかったりが多かったと思います。人間は春先から夏に向けての暑さに順応していく体を作っていくのですが今年は、自粛もありその体ができていない、できにくいと言われています。そういった点でも今年の夏はしっかり注意して過ごしていきたいと思います。

夏を元気に過ごすためには「睡眠・栄養・運動」のバランスが大切です。

- ・早く寝て十分に睡眠をとり体を休めましょう（特に 22 時～2時の間は成長ホルモンの分泌も活発です。夜更かしをして睡眠が足りていないと疲労も回復しません）
- ・朝ごはんを食べて体を動かすエネルギー、体を作ろう（朝ごはんを抜くと集中力や思考力が低下し、体が活発に動かず活動への入りにくさにもつながります）
- ・いろいろなものを食べよう（給食室では子どもの栄養や体のことを考えいろいろなメニューを作っています。毎日とってもおいしい給食です）
- ・体を動かして遊ぼう（運動不足は身体の機能の低下につながり暑さに対する体力も低下します）
- ・冷たいものを飲みすぎない（胃腸への負担が大きくなります）
- ・冷房設定を低くしすぎないようにする（外気と室内の温度差が大きいほど体への負担も大きくなります。それにより神経バランスも崩れていきます）