



令和4年7月
チャイルドスクエア
むさしうらわ



ひよこぐみ
りすぐみ
うさぎぐみ
ぱんだぐみ
きりんぐみ

さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん



梅雨も明け、本格的な暑さがやってきました。子どもたちは暑さにも負けず、元気に過ごしています。これから、水遊びが始まります。水遊びが好きな子、苦手な子と水に関心には、個人差がありますが、一人一人の思いを受け止め、夏の遊びを通してどの子もみんな充実した夏を過ごせるように配慮していきます。暑い夏を健康に過ごすためにおうちでも、しっかりと朝食を取り規則正しい生活をお願いします。
園長 鈴木まり子

☆行事予定表☆

7月			8月		
1	金		1	月	身体測定
2	土		2	火	
3	日		3	水	
4	月	身体測定	4	木	
5	火		5	金	
6	水		6	土	
7	木		7	日	
8	金	誕生会	8	月	
9	土		9	火	
10	日		10	水	
11	月	プール開き(予定)	11	木	山の日
12	火		12	金	誕生会
13	水		13	土	
14	木		14	日	
15	金		15	月	
16	土		16	火	
17	日		17	水	
18	月	海の日	18	木	
19	火		19	金	
20	水		20	土	
21	木		21	日	
22	金	避難訓練	22	月	
23	土	夏祭り	23	火	
24	日		24	水	
25	月		25	木	
26	火		26	金	避難訓練
27	水		27	土	
28	木		28	日	
29	金		29	月	
30	土		30	火	
31	日		31	水	

☆おしらせとおねがい☆

- 先月の保育参観にはお忙しい中、多くの方にご出席いただきまして、ありがとうございました。保護者様からいただいたアンケートは、貴重なご意見として今後の保育に生かしていきます。
- すべての持ち物に大きく名前を書いてください。(下着、洋服、靴下、靴等)
- ベビーカーは畳んで決まった場所に置いてください。
- 家庭のおもちゃ等は紛失したり、ケガの原因になりますので、持ってこないようお願いします。
- 園だよりは、ペーパーレス化のため、8月よりハイチーズより配信いたします。よろしくお願いします。
- 園の玄関でのお子様の受け渡しを継続してきましたが7月11日(月)より、保育室内でのお子様の受け渡しに変更いたします。詳細は、後日お手紙で配布いたします。

今月のうた

- ♪きらきら星
- ♪しゃぼんたま
- ♪アイスクリームのうた



子育てワンポイント

親が肩の力を抜くと、
親が楽になります。
子どもも楽になります。



防犯教室

2歳児～5歳児クラス



埼玉県警の防犯指導班「ひまわり」による防犯教室では、不審者対策の人形劇を見せていただきました！



ひよこ組 シャボン玉きれい

歯科検診
歯磨き指導

2歳児～5歳児クラス



囁託医のファーストワーククリニック堀先生より、歯磨き指導がありました！ドラえもんの手作り紙芝居で分かりやすく説明してくれました！



りすぐ組 風船遊び楽しいね！

は休園日

ほけんだより 7月号

令和4年7月
チャイルドスクエア
むさしうらわ

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



プールの事前準備



- * 水着やタオル、帽子に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。


こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。



水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぶつっとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

2022年  7月予定献立表  チャイルドスクエア むさしうらわ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
午前	今月の行事食 *おやつに使用するジュース* 野菜・オレンジ・リンゴ・カルピス等です。 ※材料は入荷等の都合により献立は変更になる場合があります！				1	2			
昼食			7	七夕	 たんぱく質		牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	
			8	誕生会			ごはん	豚肉の竜田揚げ	皿うどん
			エネルギー				3歳未満児	501カロリー(470Kカロリー)	21.5g(14.1~23.5g)
午後			3歳以上児	608Kカロリー(572Kカロリー)	25.7g(19.1~31.8g)	果物			
	4	5	6	7	8	9			
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)			
昼食	ごはん 鶏ひき肉とじゃがいもの卵焼き トマトサラダ スープ	ごはん 魚のみそ煮 わかめサラダ 青呉汁	ごはん ぎせい豆腐 ツナサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き ごま和え 七夕そうめん汁	とうもろこしごはん 揚げ魚のケチャップソースかけ フレンチサラダ スープ	豚肉と野菜のスパゲッティ 切干大根サラダ 果物			
午後	牛乳・パン・果物	牛乳・黒糖きなこバナナ・チーズ	牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・豆乳プリンブルーハワイゼリー・枝豆	ジュース・ケーキ・ゼリー	牛乳・おにぎり・チーズ			
	11	12	13	14	15	16			
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)			
昼食	ごはん 焼肉 ひじきサラダ みそ汁	ごはん 魚のチーズ焼き ごま酢和え みそ汁	ごはん なす入りマーボー豆腐 海藻サラダ スープ	ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ すいか	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 切干大根のごま和え みそ汁	冷やしうどん かぼちゃ煮 果物			
午後	牛乳・パン・果物	牛乳・きな粉マカロニ・煮干し	牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・大学かぼちゃ・チーズ	牛乳・蒸しパン・ヨーグルト	牛乳・パン・ゼリー			
	18	19	20	21	22	23			
午前		牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)			
昼食	海の日	ごはん 魚のみそ焼き わかめサラダ 青呉汁	ごはん ぎせい豆腐 ツナサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き ごま和え けんちん汁	ごはん 酢豚 コーンサラダ みそ汁	豚肉と野菜のスパゲッティ フレンチサラダ 果物			
午後		牛乳・黒糖きなこバナナ・ヨーグルト	牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・ふかしとうもろこし・煮干し	牛乳・豆腐ドーナツ・ヨーグルト	牛乳・おにぎり・チーズ			
	25	26	27	28	29	30			
午前	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)	牛乳・菓子(未満児)			
昼食	ごはん 焼肉 ひじきサラダ みそ汁	ごはん 魚のチーズ焼き ごま酢和え みそ汁	ごはん なす入りマーボー豆腐 海藻サラダ スープ	ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ すいか	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ 切干大根のごま和え みそ汁	冷やしうどん かぼちゃ煮 果物			
午後	牛乳・パン・果物	牛乳・きな粉マカロニ・煮干し	牛乳・おにぎり・するめ	牛乳・大学かぼちゃ・チーズ	牛乳・蒸しパン・ヨーグルト	牛乳・パン・ゼリー			



夏バテしない食事の工夫

夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力が付きません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



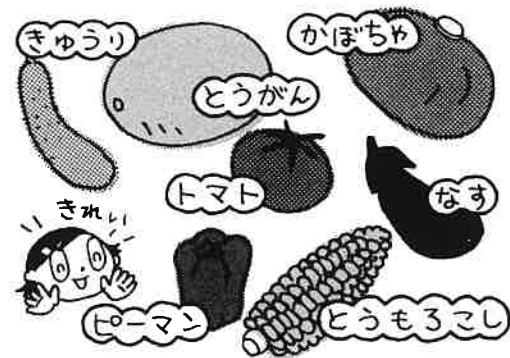
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのごごしを柔らかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

夏バテしない生活のポイント

① 水分補給を十分にしましょう

夏は発汗により失われる分、たくさんの水分を摂る必要があります。

お茶、麦茶を飲む



×甘い飲みものには注意
飲みすぎは生活習慣病を導きます。

毎回の食事に
汁ものを添えて



おやつにも必ず
水分を添えて



② 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

いろいろなものを食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう！

毎回の食事に
汁ものを添えて。
水分補給の役割も
します。



特に朝ごはんは大切です。1日の活動のエネルギーになります。

× さっぱりしたものが続くとたんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足してしまい、栄養不足、スタミナ不足になります。



③ 睡眠時間をとりましょう

しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。ダラダラ夜ふかしは睡眠不足につながります。睡眠不足が続くと疲れが蓄積して、元気に活動できなくなります。

早く寝て、早起きしましょう！
早起きすると、朝ごはんを食べる時間も持てます。