

8月の予定

令和5年7月25日 大和保育園

【幼児】

2日(水)避難訓練

3日(木)早朝避難訓練

4日(金)防犯訓練

7日(月)交通安全指導

10日(木)自由保育

14日(月)自由保育

15日(火)自由保育

16日(水)自由保育

17日(木)身体測定(年中)

2 1日(月)身体測定(年長)

22日(火)身体測定(年少)

2 3 日(水)誕生会

25日(金)プール遊び

午睡終了(少・中・長)

【乳児】

2日(水)避難訓練

3日(木)早朝避難訓練

4日(金)防犯訓練

10日(木)自由保育

14日(月)自由保育

15日(火)自由保育

16日(水)自由保育

18日(金)身体測定



2 3 日(水)誕生会

25日(金)水遊び・沐浴終了

8月の課外教室…体育 23日30日 英語 4日18日25日

【お願い・お知らせ】

- ◎暑い日が続いています。この時期、お出掛けをする機会が多くなると思いますが、保護者、お子様共に体調管理をして、規則正しい生活を心掛けていきましょう。
- ◎降園時は他の方の迷惑にならないよう速やかに帰りましょう。

<乳児>

- ◎室内は冷房が入っています。肩を冷やさない為にもノースリーブの服は避けて下さい。
- ◎身の回りの事を「自分で!」という意欲が出てきます。デザインにとらわれず、子ども自身で着脱しやすい衣服・靴等をお願いします。

<幼児>

- ◎毎週金曜日に歯みがきセットを持ち帰ります。歯ブラシ、コップの消毒と歯ブラシの点検(毛先が広がっていないか、清潔な歯ブラシか)を確認をお願いします。
- ◎調理員の松原が一身上の都合で退職しました。

夏バテを予防するポイント

1 バランスのよい食事を







多種類の食品をバランスよく

3 ビタミンB1 を摂りましょう









ビタミン B1 は体に摂り入れた栄養素を エネルギーに変えて夏バテしにくくします

5 生活リズムを整えましょう



規則正しい生活はよりよい 眠りを導くために必要です 睡眠を十分に摂り 疲れを 溜め込まないようにしましょう

2 旬の野菜や果物を



摂りましょう 太陽を浴びて育った夏の野菜は

ビタミンが豊富 ビタミンは暑いと汗と一緒に流れてしまうので

ビタミンは暑いと汗と一緒に流れてしまうので 野菜や果物をたっぷり摂りましょう

4 冷たいものを摂り過ぎないようにし 食欲を増やす工夫をしましょう



冷たい食べものや飲みものを 摂り過ぎると胃腸を壊したり 食欲がなくなったりします









夏バテに負けない体をつくりましょう!!

保育課