

来月の予定

7月11日(木)

わらべうた遊び 移動水族館

時間: 10時30分~11時30分

場所: かやの実保育園

持ち物: 飲み物

※保育園に、移動水族館が来ます。ぜひ遊びに来てください。

毎回、看護師、栄養士の相談も行なっています。遠慮なくどうぞ



☆かやの実健康相談☆

園医による健康相談を行なっています。

病院に行くほどではないけど、相談してみたいことがある、という方はお気軽にどうぞ。

6月25日 13時00分~

場所: かやの実保育園

かやの実保育園

〒205-0002 羽村市栄町 2-1-5

☎042-555-0458

FAX042-579-2553

URL: <http://www.kayanomi.or.jp>

参考文献

目遊び、手遊び、足遊び(草土文化)

健康おたより文例集春夏秋冬

わらべうたと遊びの広場

「花いちもんめ」かやの実保育園

令和6年度6月号



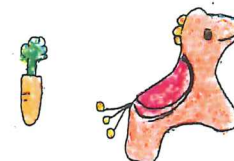
おんまさんの おけいこ、いちにのさん

おんまさんの

おけいこ

いちにの

① 子どもをひざにのせ、歌に合わせてゆする (6回)



さん

② ひざをひらいて、子どものおしりを落とす。



小さい子をおんぶして歌に合わせて歩き、最後の「さん」で、びよんとジャンプしても楽しいです。

赤ちゃんの水分補給

どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう



甘い飲み物は、すぐに血糖値が上がるため、満腹感が出てしまい、食事の摂取量が減ってしまうこともあります。また、糖質を代謝するにはビタミンB1が必要となりますが、糖質を摂りすぎるとビタミンB1が不足してしまい、エネルギー不足となり、疲れやすくなります。ビタミンB1が豊富な豚肉、大豆、緑黄色野菜を積極的に取り入れて、そのほかの食材もバランスよく摂りながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

絵本紹介

あめぽったん ひろかわさえこ作・絵 アリス館

あめあめ ぽったん あめ ぽったん というリズムカルな言葉とともに、雨が大好きな生き物たちが出てきます。カタツムリ、ミミズ、カエル……、今では身近で見かけることが減ってきてしまいましたね。もしかしたら、普段は気にしていないところに、隠れているのかもしれない。雨の日に散歩に出かけたら、雨が大好きな生き物たちに会えるかもしれませんね。傘を差したり、長靴を履いたり、レインコートを着たり、雨の日を楽しんでみませんか？



あめぽったん
ひろかわさえこ

職員（保育士、栄養士、看護師等）による相談や、園医による健康相談を行なっています。当日、時間内に直接保育園までお越しください。予約は不要です。
職員：毎週木曜日の午前中（9：30～11：30）
花いちもんめがある日は、花いちもんめ終了後から

園医：6月25日 13：15～13：30

