



ダビデ保育園子育て通信

(弘前市城西2丁目5の6 TEL 33-1206)



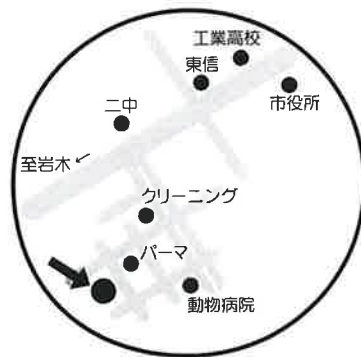
~こひつじだより~

こどもの詩

ぴーぼーのおじさん

ぴーぼーぴーぼーの
おじさん きょう
おしごと やすみかな
おと だしてないね

(年中児)



8月の予定

1. 電話による育児相談

月曜日~金曜日 AM9:00~PM4:00



ダビデ保育園
33-1206

1人で悩まないでちょっと電話をしてみませんか？心が軽くなるかも……？御希望により面接、訪問、出張もいたします。ご連絡ください。

2. 看護師による保健相談

・子育てのこと、健康のこと、気になること、何でもご相談ください。

3. みんなであそぼう!

8月9日(金) AM10:00~12:00

「水あそびを楽しもう!!」

プールに入れなくても外からちやぶちやぶと水に触れてみるだけでもOK。濡れても良い服装や着がえ、又は水着、タオルの用意をして遊びにきてね。どなたでもどうぞ!!

※人数制限をやめました。

前日までの予約を
お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策として、以下のことに留意してご参加下さい。

- ・体温がT37.5℃以上ある、またカゼ症状等がひどい場合は参加をご遠慮下さい。
- ・活動中、密になるような時はマスク着用(大人のみ)をお願いすることがあります。

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう

睡眠を

しっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を
冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる

冷たい食べ物や胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。



軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



暑さから...は危険です!

夏、子どもを車内に放置し、死亡させてしまう事故が毎年起こっています。



ある8月の晴れた日、気温35℃の正午に測定した車内温度は...

時間	車内温度
0分後	25.0℃
5分後	35.4℃
10分後	37.8℃
60分後	48.0℃

窓を3cm開けておいた車でも、車内温度はほとんど違いがなかったそうです。ほんの数分でも、真夏の車内は命を奪う暑さになってしまいます。「寝ているから」「すぐ戻るから」は危険です。絶対に車内に放置しないでください!



8月の聖句



キリストの平和があなたがたの心を支配するようにしなさい。

(コロサイ・3・15)

8月15日には、終戦記念日を迎えます。戦争を知らない世代が多くなりました。戦争は世界や人々をどのように変えてしまうのか、戦争がもたらす、厳しい現実を見聞きし、平和がいかに大切であるかを、考えましょう。

平和は、すでに出来上がっているものでなく、実現するもの、つくり出すもの。キリストの平和は、忍耐をもって勝ち取るものです。マザーテレサの働きを通して改めて平和を考えたいものですね。

こどもの本

いっぱい やさいさん

まど・みちお/文 斉藤恭久/絵 至光社



やさいさんは やさいさんであることがうれしい、というまどみちおの詩的な文章と、生き生きした野菜と昆虫の絵が印象的な絵本です。