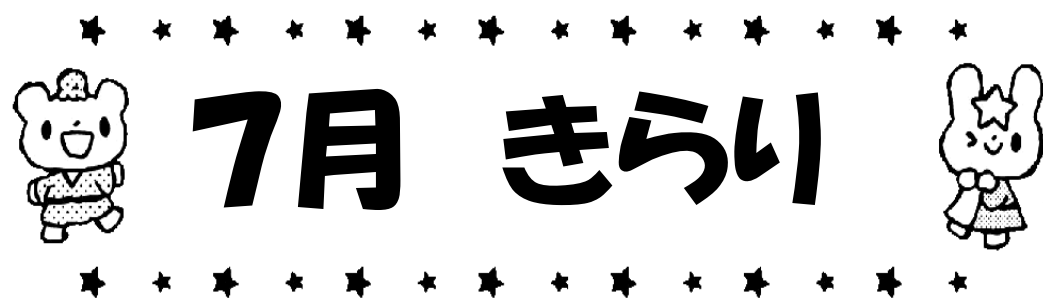




平成26年 7月1日
社会福祉法人 ソシネット
私立山の手保育園

梅雨の合間にも空から太陽の光がキラキラと降り注ぐ日が増えてきました。夏はすぐそこです。雨が降っていれば「今日はお外で遊べないね」と残念そうな子どもたち。晴れの日には登園してきてすぐに外で遊べるか確認し合う子どもたちの姿が見られます。天候がよくなってくる分これから活動量が増え、体力も消耗しやすくなります。1人ひとりの様子を気を配り、活動と休息のバランスをとって楽しんでいきたいと思っています。

おたんじょうび おめでとう

今月の誕生児は7名です。



今月の予定

7日	七夕会
8日	身体計測・避難訓練
9日	リトミック
16日	誕生会
26日	レクリエーション運動会

水遊びが始まります

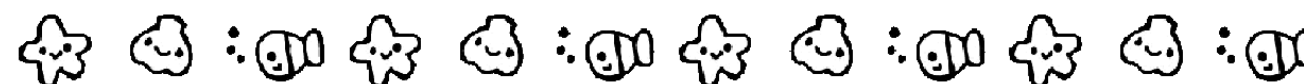


・水遊びはもうすぐです、楽しく水遊びをするためには、健康チェックが大切です。体調の悪い時には無理をしないように。また、とびひ・水いぼ・流行性結膜炎・手足口病・プール熱・ヘルパンギーナなどの感染する病気は水遊びに参加できません。早めに病院へ行き治療をして下さい。

・体拭きタオル・水着・着替えなど全ての物に分かりやすく名前を記入してください。

・健康チェック表は朝、登園時に記入してください。玄関受け入れの職員が対応します。

・7月3日～8月9日までの予定です。



朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を抜くとなんとかなくイライラしたり集中力がなかったり。これは脳のエネルギーが不足していることが原因です。

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

不足したエネルギーを補うには、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。朝は忙しいかもしれませんが朝ご飯をしっかり食べ気持ちの良い1日にしましょう！



＼新しいお友だち／

新入園児は3名です。