



— 7月生まれのおともだち —
おたんじょうび おめでとう



ももくみ	いしい	まなつさん	1日	4さい
	いしい	みなとさん	1日	4さい

7月27日（土）納涼祭を楽しみましょう！

会場 一の宮保育園・園庭 9時～11時

盆おどり、ゲーム、すいか割り等楽しく行っていきます。浴衣・甚平で保護者と一緒の参加となります。詳細は別プリントします。



保健だより * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *

日焼けの予防法



普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。



7月1日（月）はプール開きです
朝登園前に家庭でチェックしましょう（プール前チェック）

- * 爪は伸びていませんか？
- * 皮膚に異常はありませんか？
- * 熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- * 鼻水や咳は出ていませんか？
- * 目やにや充血はありませんか？
- * 食事や睡眠はとれていますか？

※夏ならではの遊びを満喫できるようにしましょう

* ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *



今月の食育



● 夏野菜を食べて体を涼しく ●

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

● 旬の食材 すいか ●

店ではくだもの売り場にありますが、農林水産省では「果実的野菜」とされ、野菜生産出荷統計の中で生産量や出荷量が発表されています。大玉・小玉、果肉が赤いもの・黄色のもの、しま模様のあるもの・ないもの、だ円形のものなど様々な品種があります。

