



さくらの

R7・5月



爽やかな風の中、子ども達は元気に園庭を駆け回っています。新しいお友達も随分と園生活に慣れ、笑顔がたくさん見られるようになりました。

さて、お気づきのことと思いますが、園舎をたくさんこのいのぼりが彩ってくれています。このいのぼりには、子ども達が「困難を乗り越え立派に成長しますように」という願いが込められていますが、子ども達が制作した素敵なこのいのぼりを眺めていると癒され、元気がでます。また、「こどもの日」は祝日法によりますと「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日（父も入れて欲しいですね!）」とあり、子どもの健やかな成長を願い、子どもを大切に思う気持ちを伝える日でもあります。この連休は、親子でたくさんお話ししたり、遊んだりして、どうぞ楽しいお休みをお過ごしください。連休明けの子ども達との語らいを楽しみにしています。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
			検尿提出日	こいのぼり運動会	
12	13	14	15	16	17
スポーツ教室	英語であそぼう	獅子舞			
19	20	21	22	23	24
スイミング体験 (4・5歳児) 健康診断 (0・1・2歳児)		お弁当の日			
26	27	28	29	30	31
スポーツ教室	英語であそぼう	健康診断 (3・4・5歳児)			

6月の行事予定

4日 歯科検診 6日 エコマザー教室 13日 お弁当の日



宮崎大好き活動

宮崎の自然、食、古き良き伝統を受け継ぎ環境に感謝する心を持つ。宮崎を大好きになり、大きくなっても故郷を大切に思い、生きる力を育みます。

～天神山♡だいすき～

1組さんが3組さんリードしながら桜咲く天神山へおさんぽ！。お昼は調理の先生が届けてくれ、桜の花びらに包まれながらのランチでした。早速、ちびっこ天神山守り隊にも出かけ、ゴミを拾うなど清掃活動を行いました。一つひとつの経験の中で故郷を思う心を育んでいきます。

- 天神山散策 ○ちびっこ天神山守り隊
- ひむかかた ○天満宮獅子舞
- 青島の旅 ○街探検
- 地域交流（祭り・花育活動・敬老会など）
- 食育活動（稲作・季節の野菜・クッキング等）



春から始めよう～熱中症対策～

「暑熱順化」という言葉をご存知ですか？

体を徐々に暑さに慣れさせることで暑い環境に適応できるようになる体の変化の事です。今の時期に無理のない程度で汗をかく機会を増やしていきましょう

～ポイント～ 汗をかくことで体温調節！

- ① 適度な外遊びで体を動かす
- ② シャワーだけでなく入浴習慣を活用する
- ③ 室内の活動でも体を動かすお手伝いや遊びを楽しむ

今年も暑い夏が予想されます。今の時期から心がけ健康に過ごしていきましょう！

～熱中症に特に注意が必要な時期～

- ☆5月の暑い日（体が暑さに慣れていない）
 - ☆梅雨の晴れ間（湿度が高くなる 気温差が大きい）
 - ☆梅雨明け（高温日が続く 梅雨時に暑熱順化が元に戻る）
 - ☆お盆明け（旅行、移動などの疲れ 涼しい環境が増えた後）
- その時期ごとに気を付けることが大切ですね！

暑熱順化が進むと…

- ・発汗量が増加（汗をかきやすくなる）
- ・塩分保持能力の向上（汗内の塩分量が減る）
- ・血流が増加（熱を逃がしやすくし、体温が上がりにくくなる 心拍数の上昇も抑えられる）

※子どもの暑熱順化の特徴

- ・1カ月ほどかかる（大人は1～2週間）
- また、せっかく暑熱順化が出来ても数日間涼しい場所で過ごすと元に戻ってしまいます

◎暑熱順化に牛乳が有効

運動後にタンパク質・糖質の豊富な牛乳を摂取することで血液量が増加し体温調節がしやすい体になります。保育園では1日に接種する牛乳の目安を未満児 200ml 以上児 150ml として提供しています。