

# はばたき

第6号

平成22年6月発行  
認定こども園 つばさ  
東彼杵中央幼稚園  
子育て支援つばさ  
TEL:0957-47-0648

日差しも強くなり、夏へ一歩一歩近づいています。  
蒸し暑かったり、肌寒かったりの梅雨は、体も気持ちも夏への準備期間ですね！  
いよいよ子どもたちの季節が始まる！といった感じです♪  
水遊びは、年齢を問わずみんなの心をとらえて放さない遊びです。  
ご家庭でも海に川にと、目が離せない場面も多くなるかと思えます。  
楽しい夏を過ごしていきましょうね！！



青空保育！N園庭



4月

ハンドメイド

粘土細工でストラップを  
作りました！



ヘルシークッキング

この日は、抹茶パンケーキと  
オレンジプリンを作りました♪

保育ア・ラ・カルト

## 夏を快適に過ごそう！

夏は、水遊びなどを思いきり楽しむためにも、健康で過ごしてほしいですね！  
発汗量の多いこの時期は、上手な水分補給で体調を整えたり、皮膚のトラブルを防いだりと、特に細やかな配慮が必要になります。あせもや湿疹ができたり、ちょっとした虫刺されから思わぬ皮膚病になったり、その他にも夏に流行する病気は多いので、気を配っていきましょう！

### 睡眠

- ★夜は暑さのため、寝苦しかったりして、生活リズムが乱れがちになります。  
早寝早起きのリズムで過ごすように心がけましょう。
- ★風通しをよくしたり、上手にクーラーを使って、室内の温度を少し下げるなどの工夫をし、入眠しやすくします。外気温との温度差は、およそ5℃以内に。  
冷やし過ぎはかえって夏バテしやすくなります。

### 食事

- ★水分を取りすぎると食欲も減退し、疲れやすくなったり、夏バテの原因にもなるので注意しましょう。甘い飲み物の取りすぎも食事に差し支え、カルシウムを体から奪うのでできるだけ避けましょう。
- ★バランスのよい食事が取れるように工夫して、無理せずゆったりとすすめるようにしましょう。  
メニュー例：煮込みうどん、具だくさんスープ、食べやすくおにぎりにする など

### 衣類

- ★汗を吸いやすい素材やデザインのものを。
- ★裸は涼しそうですが、汗を吸い取らないので、かえってあせもなどになることも。  
Tシャツを1枚着せましょう。汗で湿っていたら、早めに取り替えて。
- ★帽子をかぶろう。



## 夏のスキンケア



### あせも

汗腺が詰まって炎症を起こし、赤くなったり、水泡ができてしまいます。  
汗をかきやすい首・背中・手足の関節の内側・頭などによくできます。  
汗をかいたら、洗い流したりおしぼりで拭いて、皮膚を清潔にすることが一番の予防です。

### 虫さされ

さされた後をかくことでとびひになったり、トラブルを起こしやすくなります。  
防虫スプレーを使用したり、さされた時はかゆみ止めを使用し、かかないようにして。また、爪は短く切っておくようにしましょう。

## この時期に多い病気！



ヘルパンギーナ～ 夏風邪の一種。2～4日熱が続き、のどの奥に小さな水泡ができて、食欲がなくなったりする。

プール熱～ 目やにが出て、まもなく高熱が出て3～4日続く。  
のどの炎症、鼻水、せき、下痢を伴うこともある。

手足口病～ 手のひら・足の裏・口の中などに水泡や発疹が出る。  
のどや口の中が痛いので食欲がなくなることが多い。

とびひ～ 黄色ブドウ球菌によって起こる感染力の強い皮膚病。  
かゆみを伴う湿疹ができ、かくと汁が出て、感染の原因になる。



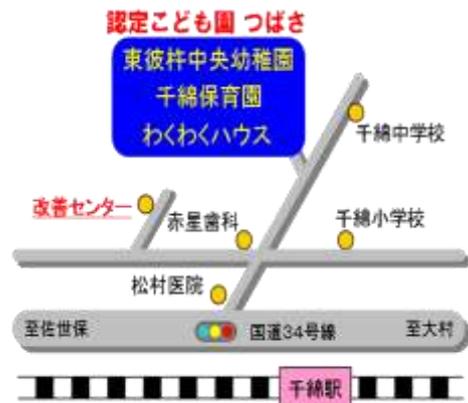
★ホットタイムでは毎月の誕生日の紹介を致しますのでお子様の誕生日を早目にお知らせ下さい。  
 ★行事に参加の場合は、必ず事前に連絡をして下さい。特にヘルシークッキングやハンドメイドは、準備がありますので宜しくお願いいたします。  
 ★ヨガ教室、川頭先生の勉強会の時の託児希望の方は、子どもさんの着替えやおやつ・飲み物などの準備をお願いします。持ち物には全て記名をしてください。  
 ★なるべく時間厳守を心がけて頂きますよう宜しくお願いします。

子育て相談実施中

相談を希望される方は事前に電話下さい。  
 実施日 月～金  
 (電話受付)  
 13:30～15:00

園庭・園舎の開放

日時 月～金  
 9:30～15:00



連絡先 〒859-3928  
 長崎県東彼杵郡東彼杵町平似田郷702番

東彼杵中央幼稚園

TEL: 0957-47-0648  
 FAX: 0957-46-1744

# 行事予定

| 行事名         | 対象    | 日にち    |        |        | 内容                | 場所         | 時間                         | 備考  |
|-------------|-------|--------|--------|--------|-------------------|------------|----------------------------|---|
|             |       | 7月     | 8月     | 9月     |                   |            |                            |   |
| ベビーちゃんクラブ   | 0歳児   |        | 20日(金) |        | 水遊び<br>製作遊び       | わくわくはうす    | 10:00～11:00                | タオル・着替えなど持参して下さい。                               |
| ひよこ・ちびっこクラブ | 1～5歳児 |        | 24日(火) |        | どろんこ遊び<br>運動遊び    | わくわくはうすに集合 | 10:00～11:30                | 汚れてもいい服装で。着替え等持参下さい。<br>着替えの準備をお願いします。          |
| ホットタイム      | 親子    |        | 26日(木) | 24日(金) | 毎月の誕生日紹介 & おしゃべり会 | わくわくはうす    | 10:00～11:30                | 託児は同じ部屋で行います。                                   |
| 英語教室        | 0～5歳児 | 5日(月)  |        |        | クリスタル先生の最後の英語教室   | わくわくはうす    | 10:00～11:00                | ゲーム & お別れパーティを予定しています。                          |
| 体育遊び        | 0～5歳児 | 15日(木) |        | 15日(水) | 内村周子先生による体育遊び     | 保育園ホール     | 10:00～11:00                | 動きやすい服装で来て下さい。裸足で行います。                          |
| ヘルシークッキング   | 母親    |        |        | 16日(木) | 津山順子先生によるクッキング    | 改善センター調理室  | 10:00～12:00                | エプロン・三角巾を持参して下さい。                               |
| ハンドメイド      | 母親    |        |        | 28日(火) | お楽しみに♪            | わくわくはうす    | 10:00～12:00                | 託児は同じ部屋で行います。                                   |
| ヨガ教室        | 母親    | 12日(月) |        | 6日(月)  | 高見千鶴子先生のヨガ教室      | 改善センター2階和室 | 10:00～11:30                | タオルケットを持参して下さい。                                 |
| 川頭先生の勉強会    | 母親    | 8日(木)  |        |        | お楽しみに♪            | 改善センター1階和室 | 10:00～12:00                | 託児はわくわくはうすで行います。                                |
| 川頭先生の相談室    | 母親    | 8日(木)  |        | 30日(木) | 先生との個人相談室         | わくわくはうす    | 10:00～11:00<br>13:00～14:00 | 7/8は13時と14時の二枠、9/30は表の四枠の時間で行います。ご希望の方はお知らせ下さい。 |
| えほんの会       | 母親    |        | 30日(月) |        | 貞松先生の座談会          | わくわくはうす    | 10:00～11:00                | 下記をご覧下さい。                                       |
| エコクラブ       | 母親    |        |        | 3日(金)  | みそ作り              |            | 10:00～11:30                | ”   |
| 青空保育        | 親子    |        | 12日(木) |        | 川あそび              | わくわくはうす集合  | 10:00～13:00                | ”   |
| おもちゃ図書館     | 親子    |        |        | 29日(水) | おもちゃであそぼう♪        | わくわくはうす    | 10:00～11:30                | ”   |

## お知らせ

### 1、青空保育について

バスに乗って、近くの川に遊びに行きます♪  
 日にち 8月12日(木)  
 園発 10:00  
 園着 13:00  
 持参物 お弁当・おやつ・水筒  
 帽子・着替え用の服  
 ビニールシート・タオル



### 2、えほんの会

竹松住居センターの貞松英明先生をお呼びして、えほんの会を実施致します！竹松住居センターには「サンタ」さんからのプレゼントの絵本がたくさん！先生が、「子どもたちの夢と希望を育むため」に眠っている本を提供して！と呼びかけて届くようになったそうです。今では、図書貸し出しが45000冊を超える勢いだそう。子どもたちが絵本にはまるようになったのは何故なのでしょう？絵本と子どもたちへの熱い思いを抱かれています先生。そんな先生のお話を是非みなさんも聞かしてみませんか？色んな助言も頂けると思います。ご予約お待ちしております♪

### 3、エコクラブについて

今年度も生田先生により、みそ作りのご指導を頂きます。愛情いっぱい無添加味噌です。先着10名様までとさせていただきますのでご了承ください。みそ作りは、4・5日日数が必要で、生田先生に9/3みそ作りまでの下準備をして頂きます！先着10名になられた方の中で、その事前の工程見学を希望される方、後日、日程をお知らせいたしますので松尾までご連絡下さい。お楽しみに！

日にち 9月3日(金)  
 時間 10:00～11:30予定  
 場所 わくわくはうすに集合して生田先生宅へ移動します。  
 持参物 エプロン・三角巾  
 16×12×5程の容器  
 (みそ持ち帰り用)  
 ★材料費徴収あり★

### 4、おもちゃ図書館

「おもちゃ図書館」は、おもちゃがたくさんあり、誰でも自由に遊べる場所です。「障害のある子ども達にもおもちゃのすばらしさと遊びの楽しさを」との願いから始まったボランティア活動です。たくさんのおもちゃを用意して、気に入ったおもちゃを選んで遊ぶ場・機会を提供して頂きますので、気軽に足を運ばれてくださいね♪

