



# 7月の園だより

令和6年6月24日 いわき市立高坂幼稚園

## 朝ごはん抜きはダメですよ

早いもので1学期もあとひと月。子どもの成長は目に見えますね。保育参観でも感じられることと思います。もも組さんは、自分でできることはしようとするようになってきました。ゆり組・すみれ組さんは、泥んこ遊びや鬼ごっこなどを、誘い合っ

て、はじめとした暑い日が続きます。今年の夏は去年以上の暑さ...という恐ろしい予想まで出ています。熱中症、冷房病にならないように...と体調を気にしながらの生活となりますね。

熱中症は、気温や湿度が高い日に、やや激しい運動をすることで体に熱が生じ、その熱が体の中にこもることで頭痛や吐き気が生じる...というイメージですが、同じ条件下でもならない人もいます。つまり、体力のない人、体調の悪い人ほどなりやすいわけです。朝は元気に登園したうちの子が...とならないようにしましょう。

熱中症の症状が出始めてから水分や塩分を摂っても手遅れです。そのためにも、生活リズムを整え、バランスのよい朝食を摂ってから登園させてください。

また、これから本格化する水遊びは体温を奪い、体力を消耗させます。朝食を抜くと脳のエネルギーが不足したり、体温が上がらなかつたりして元気に活動できません。したがって、お子さんが朝ごはんを食べていない場合は、安全のため、プール遊びへの参加を見送らせていただきたいと思いますので、ご了解ください。

朝食は英語で“breakfast”ですね。発音は“ブレイクファスト”ですが、“break”と“fast”に分けると“ブレイク・ファスト”になります。“break”の意味はわかりますね？ “fast”はここでは「速く」「速い」ではなく「断食(だんじき)」のことです。夕食と朝食の間が“断食”で、朝食は“断食破り”というわけです。

たとえば、夕食を7時に食べた子が翌朝7時に朝食を食べると、“断食”は12時間。睡眠中はエネルギーを使わないのでそれでいいんですが、朝食を抜いて昼食を12時に摂るとすれば、“断食時間”は17時間にもなります。朝食抜きはかわいそうなことだと、改めて感じる事ができるのではないのでしょうか。



## 行事

- 3日(水) みゆう広場②
- 5日(金) たなばたまつり
- 8日(月) 移動図書館
- 9日(火) 集金日
- 11日(木) 避難訓練
- 12日(金) 夏まつり
- 15日(月) 海の日(祝)
- 19日(金) 終業式 **ドライブスルー降園**
- <7/20~8/25 夏休み>
- 8月26日(月) 2学期始業式 **愛園清掃**
- 27日(火) 集金日 発育測定
- 30日(金) 誕生会



### 今月のパンメニュー

木曜日はおにぎり、金曜日はパンが出ます。牛乳は毎日出ます。

- 5日 食パン(クリーム) コロケパン
- 12日 お祭りセット



### ドライブスルー降園について

- 19日(金) 終業式(中学生の下校とかち合うためです)
- もも組10:30~10:35 ゆり組10:40~10:45 すみれ組10:50~11:00
- \* 必ずプレートを提示してください。
- \* きょうだいについては、下のお子さんの時刻でお願いします。
- \* おうちの方は降りません。職員がチャイルドシートに乗せます。
- \* 幼稚園までの道路は絶対に最徐行(15キロ以内)でお願いします。

## おしらせ

### 夏休みの園舎開放について

- 日程 7/23(火) 24(水)、26(金) 9:00~10:30
- 場所 もも組の部屋(予定)
- 持参物 上ばき、帽子、タオル、水筒、マスクなど

未就園児もOKです。保育を行ったり、お子さんを預かったりするものではありません。必ず保護者の方が付き添って、一緒に遊んでください。

**入浴は毎日して、おうちの人もしっかりと洗ってあげてくださいね。**