



# わんぱくだより

R6.8月 龍昌保育園

水遊びを準備する子ども達の元気な声が聞こえ、汗をキラキラと輝かせながら遊んでいます。いよいよ夏が本番を迎えました。水分補給など熱中症対策を行いながら、元気に気持ちよく過ごせるよう環境を整えていきたいと思ひます。

## 腸活に取り組んでいます。

・6/21に「子どもの便秘」について職場研修を行いました。

園医でもある倉敷北病院の秋山卓士先生からご講演をいただきました。園でも月2回の体操教室を実施し、腸に良い食材を意識したメニューで、給食を提供しています。

“継続は力なり”の言葉通り、毎日の継続が大切だと考えます。

そこで、ご家庭でもできる、【便秘にならないため】の

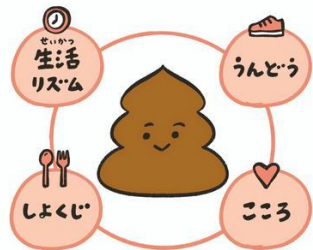
### ～排便習慣の確立4か条～

- ①朝起きたらコップ一杯の少し冷たい水かお茶を飲む。または牛乳
- ②朝食をしっかり食べる。(咀嚼が大事)
- ③朝食後にトイレに座る。(便意あるなし関係なく)1分でも良い。
- ④朝食後にしっかりと排便がなかったら、夕食後にもトイレに座る。

(便意あるなし関係なく)

他にも、いつものおやつを、ぐんぐんグルトやフルーツヨーグルトに、いつものサラダに海藻をプラスするなど、各ご家庭に合ったやり方で腸活を始めてみませんか？

保育園とご家庭と共に、協力していきながら、子ども達が健康で快適な生活が送れるようにしていきたいと思ひます。



## 乳幼児健診について



- 3歳児検診・・・R3・2月生まれ(8日・22日)
- 2歳児歯科検診・R4・7月生まれ(19日)
- 1歳半検診・・・R5・1月生まれ(28日・29日)

園での様子をお伝えしますので、担任にお声がけください。

## 今月の食育活動

◎竹組さんが、自分たちで植えたピーマンの収穫を楽しみ、みんなで食べました。いつも食べるピーマンの味とは違い、「おいしいね」と言いながら食べました。



◎桜2組さんは、大きく育ったスイカの収穫を喜び、美味しくいただきました。



## 行事予定

2日(金)音楽指導日(梅・竹・松組)

21日(水)絵本ボランティア(竹・松組)

5日(月)ベルマークの日

23日(金)誕生会

13日(火)～17日(土) お盆希望保育

26日(月)避難訓練

\*7時半～18時

27日(火)体操教室(梅・竹・松組)

20日(火)音楽指導日(梅・竹・松組)

30日(金)体操教室(梅・竹・松組)

