



健康コーナー

～生活リズムを見直そう～

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出る頃です。生活リズムが乱れると、健康を崩し心身ともに調和がとれなくなります。遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

○まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

○光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

○朝食をとる

朝食は胃腸を働かせ目覚めさせると同時に、脳にエネルギーを与えます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも飲みましょう。

※脳の働きが活発になり、集中して活動ができるようになるには目覚めてから3時間ほどかかるので、朝は決まった時間に起きよう心がけましょう。

救急の日

9月9日は救急の日です。ご家庭に救急箱はありますか？ケガをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように年に一度のこの機会に準備、点検をしておきましょう。

- 中身の点検（常備薬、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、綿棒、テープ、爪切り、ビニール袋、ピンセット、はさみ、体温計は入れておくとう便利です。）
- 使用期限の確認（薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。）
- 消耗品は使ったら補充しておきましょう。



メニュー 『さつまいもご飯』

食育コーナー

【材料】

- | | |
|-----------|---------------|
| ・精白米 80g | ・真昆布-素干し 1g |
| ・もち米 10g | ・さつまいも(生) 34g |
| ・日本酒 2.8g | ・黒ごま 0.6g |
| ・食塩 0.4g | ・食塩 0.4g |

【作り方】

- ①米、もち米は合わせて洗い、酒塩昆布を入れて炊く
- ②さつまいもはコロコロに切り、蒸す
- ③ご飯が炊きあがったら、蒸したさつまいもを混ぜ、ごま塩を振りできあがり！



先月の様子

8月は4組のお友だちが参加してくれました。

保育者の手作り絵本が始めると、在園児のお友だちと一緒に体を動かしながら楽しんでいました。

また、戸外では遊具を使用したり、コンピカーに乗ったりしてたくさん体を動かしていました。



インフォメーション

☆10月のかもめひろば☆

▽日時

10月4日(火) 10:15~11:00

▽内容

- ・玩具講座に参加しよう！
- ・歌遊びや絵本・紙芝居を楽しもう！

▽日時

10月18日(火) 10:15~11:00

▽内容

- ・歌遊びを楽しもう！
- ・園庭で遊んでみよう！(雨天中止)

▽申し込みについて

- ・1日5組の受付をしています。また、1家庭大人1名、お子様の参加が可能です。
 - ・定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
 - ・お電話にてご予約を承ります。(平日10時~16時)
- 江東区白河かもめ保育園 ☎03-3643-7671

▽お願い

- ・当日は、参加前に検温、手指消毒をさせていただきます。
- ・感染状況により急遽中止させて頂く場合もございますのでご了承ください。