7月の園だより

貴船小に西保育園の友だちと行きました(6月16日)

　たいようグループが西保育園の年長児と一緒に園外散歩で貴船小学校に行きました。他の園と一緒に園外散歩に行くのは初めてでした。相手のことは気になるけれどすぐに声をかけたりはせず、小学校の校庭で遊んでいるうちに距離が近くなっていました。今後も交流する機会を作っていきたいと思っています。

　友だちが増えるのはいいことですね。

七夕まつり（7月7日）

🎋ささにたんざく～♪のわらべうたを歌うとどの子も体を動かし踊りだす、そんな楽しい七夕。飾りを作ったり、願いごとを考えたり。みんなの飾りと願いごとを吊るした笹を飾ると雰囲気も上がりました。

お家の方にも願いごとを書いてもらいました。大人になっても願いごとを考えるのは楽しいですよね。どんなことを願うか考える時間を持つ、それが私たちの気持ちを豊かにしてくれる。みんなで心も体も健康でいましょう。

涼しさも感じる天気だったので、幼児は外の空の下で七夕のご飯を食べました。

暑さ本番です

○睡眠足りてますか　「寝る子は育つ」

寝ている間に脳は体や心の調子を整える活動をしています。睡眠不足は、成長ホルモンの分泌、免疫力、情緒の安定、学ぶ力などに影響します。特に乳幼児期は脳の発達が著しい時期で、十分な睡眠が脳の成長に直結すると言われています。新クラスの生活にも慣れて過ごせるようになり、これからまだまだ暑さもプール遊びも本番です。しっかり睡眠をとって機嫌よく過ごしましょう。

1日の睡眠時間の目安

年齢	睡眠時間の目安（1日）
0歳	14～16時間（昼寝含む）
1～2歳	11～14時間（昼寝含む）
3～5歳	10～13時間（昼寝含む）
小学生	9～12時間

○感染症

暑さもあり体が疲れます。この時期に流行る感染症があり夏風邪ともいわれ、高温多湿の環境を好むウイルスが夏に活発化することで発症するようです。中でも「手足口病」
「プール熱（咽頭結膜熱）」
「ヘルパンギーナ」
これらは夏の３大感染症です。

園では手洗い・換気・健康チェックを基本に気を付けています。乳幼児が集団で生活するため、感染症が広がりやすい環境です。体調不良の時は連絡をさせていただいたり、病院受診をお願いすることがあります。感染症が広がらないようご協力お願いします。

・手足口病・・・・乳幼児に流行しやすく夏季にピークの傾向あり。口の中を痛がったり、手足に水泡性の発疹が見られるのが特徴です。
・プール熱（咽頭結膜熱）・・・・急な発熱、のどの痛み、目の充血が見られるのが特徴。
・ヘルパンギーナ・・・・乳幼児に夏季に流行するウイルス性の咽頭炎。高熱、口の中に水泡が見られる夏の代表的な風邪。

一緒はいいね