



令和7年度 8月号
年長便り 岩槻若葉幼稚園

ジリジリと照らす太陽に思わず「暑い、暑い」と言ってしまうのですが、これからが夏本番!!今年の夏も、太陽に負けず、暑さに負けず、元気に過ごしていきましょう。つい先日、年長組に進級し、新しいクラスがスタートしたばかりと思っていましたら、あっという間に1学期が終わり、明日から夏休みですね。4月当初は、クラスが変わり心配や不安が多くあった子ども達も、自分の好きなことを見つけ友達と共有しながら、日々、関わりを深めることができました。そして、つばめ組、幼少、年少さんのお手伝いや困っているお友達に優しく声をかけたり、先生達のお手伝いも沢山してくれました。この4ヶ月でお兄さんお姉さんに大きく成長した子ども達の姿に、私達職員も日々感動し沢山笑って、楽しく過ごすことができました。また、先日の個別懇談会では幼稚園での姿やお家での様子を聞くことができ、とても有意義な時間となりました。ありがとうございました。明日から始まる夏休み、怪我や病気に気を付けて過ごしてくださいね。そして、23日、24日のお泊り会、8月の夏季保育で元気に会えることを楽しみに、お待ちしております。

一学期も母の会役員の皆様をはじめ、保護者の皆様には沢山のご協力をいただきまして、ありがとうございました。



夏休みのお約束

明日から夏休みが始まります。お休み中は、生活リズムが崩れないように規則正しい生活を心がけて、ご家族で有意義にお過ごしください。また、「たのしいなつやすみ」に記載されています「夏休みのお約束」を下記にも記しました。ぜひ、参考にしてください。

- ① 自分でできることは、自分でしましょう
- ② 遊んだ後は、お片付けをきちんとしましょう
- ③ 手洗い・うがい・歯磨きを忘れずにしましょう
- ④ 外に出る時は、帽子をかぶりましょう
- ⑤ 進んでお手伝いをしましょう



暑い夏を元気に過ごしましょう

子どもは、体が小さくても大人と同じ汗腺の量を持っています。その為、大人より汗をかく量が多く、一日に必要な水分量も小さな子ども程、多くなります。人間は一日に2.3リットルの水を排出していると言われ、体重の約2パーセントを失うと喉の渇きや食欲不振に陥るそうです。(体重20キログラムの場合→400グラム)

水分補給のポイントとして

- ① 1回の分量は50~100ミリリットル
- ② 水分補給はこまめに
・起床時 ・ご飯やおやつの時 ・お昼寝前
・お散歩や外遊びの前 ・お風呂の後 等
- ③ カフェイン、糖分ゼロのむぎ茶やお水がおすすめ

バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、暑い夏を元気いっぱい過ごしましょう。また、夏野菜(キュウリ、トマト、ナス、オクラ、ゴーヤ、カボチャなど)には、夏にぴったりの水分や栄養を豊富に含んでいますので、ぜひ、食事に取り入れてくださいね。

