令和３年８月
志比田こども園

夏本番！真夏の日差しがギラギラと照りつけ、みんなが楽しみにしているプール遊びや水遊び！この時期は子ども達の疲れも出やすいため、水分補給や休息を十分とって、体調管理に努めていきたいと思います。

ご家庭でも、しっかりと食事・睡眠をとり、暑さに負けないよう過ごしていきましょう。

今月の行事予定

１１日(水)	避難訓練	１７日(火)	夏祭りごっこ
２５日(水)	誕生会		
４・１１・１８日（水）		音楽教室（すみれ・さくら・ひまわり）	
２・２３・３０日（月）		英語教室（ひまわり）	
５・１２・１９・２６日（木）３１日(火)		体操教室（すみれ・さくら・ひまわり）	

※ 緊急時に連絡が取れません！

住所・電話番号(携帯電話)・お仕事等に変更があった場合は、必ず園の方にお知らせ下さい。

※ 送迎について

お迎えの後、園庭で遊んでいる子どもさんを多く見受けます。
暑さの為、遊具が熱くなっていますので、保護者の方が必ず確認して、子どもさんから**目を離さないように**心がけてください。

※ 健康管理に気を付けましょう

◎　夏場のマスク着用は、熱中症に気をつけながら臨機応変に対応していきます。

◎　熱中症予防の水分補給は、糖分の多い飲み物は控えましょう。食欲が落ちて体力低下につながります。

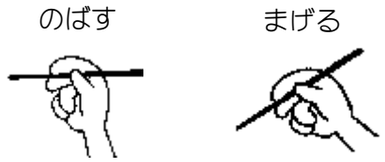
◎　夏は夜更かししがちです。早寝早起きの生活に心がけましょう。

運動会の日程が決まりました
１０月２日（土）　小松原中学校体育館

『食育』と『はし』のおはなし

最近、『食育』という言葉が、よく聞かれるようになりました。
食育とは、『食を通して生きる力をはぐくむ』という意味です。
食べることは、わたしたちが健康に暮らしていくための基本になります。
ある統計では、はしを正しく使えない小学生が、５割以上になる、という結果が出たそうです。
はしを正しく使う効能はたくさんあります。食事を美味しくとるため、姿勢をきちんとするために、『はし使い』をもう一度考え直してみませんか。

① まず、**親指**と**人差し指**と**中指**の三本で、**一本のはし**を軽く持つ。



② そのとき、**薬指**と**小指**は折り曲げて、もう片方の手でそっと押さえます。
そして、人差し指と中指を二本一緒に、のばす…まげる…と繰り返します。

１本のはしで、(のばす…まげる)の運動が出来たら
今度は、二本の箸で練習してみましょう。

まず、一本のはしを練習したように持ちます。
それから、もう一本のはしを、**親指**と**人差し指**の間に挟みます。
こうして持つと、はしは、上の一本(最初に持った方のはし)しか動きません。
二本のはしをもったまま、一本の時のように(のばす…まげる)の運動をしてみましょう。

「のばす…まげる」の運動を毎日２０回練習してみましょう。

☆ はしで出来るこんなこと ☆

♪ 色々なはしの使い方を試してみよう ♪

・つまむ　・はさむ　・すくう　・つつむ　・わける
・ほぐす　・のせる　・まぜる　・はこぶ　・きる

はしを正しく使うことができるということが、鉛筆の使い方も正しくなる、子どもの知能の発達にもいい影響を与えるなど、いろいろな効用があることも確かめられています。ぜひご家庭の食卓で『はしからはじめるしつけ=食育』を実践してみてください。

「やってきたオハシマン」より