



第2 かろーれキッズ川鶴だより

7月号

令和7年7月1日発行

いよいよ、夏本番を迎えます！

暑さに対応できるように、体調管理には、十分な配慮をお願いいたします。以下の項目について、見直してみましょう。

- ① 規則正しい生活を心がける
- ② 食事（特に朝食）・水分をしっかり摂取する
- ③ 室内のエアコン温度を下げすぎない（外気温との差は10度以内が望ましい）
- ④ 汗をかいて体温調節ができる身体づくり（夏でも入浴時は湯舟につかり汗をかく習慣も効果的）
- ⑤ 疲れていると感じたら、多めの睡眠を心がける

当たり前のことが多いですが、これらのことが不十分だと、熱中症や夏バテになってしまいます。特に、未就学児は注意が必要です。

これから、夏の感染症も流行する時期になりますので、症状がでたら早めの受診と同時にご連絡をお願いします。特に、手足口病はウィルスの型が数種類ありますので、ワンシーズンに何度も感染してしまうことがあります。いつもと様子が違う、何となく元気がないなどの、ちょっとした違和感を感じましたら、注意深く様子を見守り適切に対応しましょう。

認定 NPO 法人カローレ

児童発達支援多機能型事業所



第2 かろーれキッズ川鶴

TEL/ Fax 049-299-7070

🌞 7月の予定 🌞

- ★リトミック 7日(月)・14日(月)
- ★お弁当の日 4日(金)・9日(水)
- ★放デイ英会話 3日(木)・15日(火)
- ★放デイバトン・チア 16日(水)

🎡 夏祭りについて 🎡

8月22日(金) 13:30から親子でのワークショップを行い、その後、14:30頃から夏祭りへの参加という流れを予定しております。ワークショップの中身は検討中ですが、夏祭りに関連するグッズの製作を予定しています。詳細は後日、お知らせいたします。

ワークショップに参加できなくても、夏祭りからの参加も可能です！お忙しいとは思いますが、是非、ご家族で参加してみてくださいね！
職員一同、お待ちしております🎵

フェスタオルの持参について

以前にも、メールでお知らせしたように、気温が高い日には施設前で水遊びを行っています💧 フェスタオル一枚の持参をお願いします。また、汗をかいて着替える回数も増えていますので、多めの着替えをお願いします。

水筒の量について

水分量の摂取も増えていますので、多めの量をお願いします。不足した時は、こちらで麦茶を追加していますが、ご家庭からも十分な量を入れて頂けると助かります。水筒自体の大きさは、大きすぎると、飲みにくかったり、足に落とした時の危険性もありますので、子ども達が自分で持って飲める大きさでお願いします。暑くても、氷は入れなくて大丈夫です。冷え過ぎは、お腹を冷やしてしまい、吸収の妨げにもなりますので注意しましょう。

自信を持つ（持たせる）という事

子ども達は、経験したことが無い事や、難しそうな事に対して、『やってみよう！』という気持ちになれないことが多くあります。この『やってみよう！』という気持ちを引き出してあげるためには、自信を持つことが必要です。初めてで、難しそうだけど、やってみようかな。。。と思える気持ちが大切です。これから、子ども達は成長と共に様々な環境の変化を経験することでしょう。その時に、挑戦することを恐れずに、積極的に取り組もうとする気持ちがあれば、可能性は広がり、より良い成長へと繋がっていくことができます。たくさん褒めて、認め、自信を持たせてあげましょう♪

食育の目標＝生きる力を育てること

『食べる』という行為は、生きるための基本的な営みです。毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。しかし、単に食べるだけではなく、『考えて食べる』ことが必要になってきます。これからの食育では、こうした考えて食べる事が出来る力を身に付ける＝生きる力を育てることが重要になってきます。

また、もうひとつ忘れてはならないのは、食が心や知能を形成することです。誰かのために食事を作り、ともに味わうという日々の繰り返しの中で、心の絆が生まれ、子どもは心を安定させ、成長していきます。また、人としてのマナーや文化を身につけるのも、食の役割といえるでしょう。食は、ヒトとヒトをつなぐ、大切なコミュニケーションの場でもあるのです。

(ジャパン・フードコーディネーター・スクール)

