



暑い日が続いています。石神井町さくら保育園では暑さによっては戸外でのあそびを控えています。夏の間、天候に応じて泥あそびや水あそびを楽しんでいきたいと考えています。園庭で在園児が泥あそびや水あそびをしている時にはどうぞ一緒に楽しんでいってください。シャワーも使用していただけますのでご利用の際は職員にお声掛けください。

『園庭であそびましょう』

月曜日～金曜日

10時15分～11時30分

※事前の申し込みはいりません



木の幹がすべすべしていて猿でも滑るといふサルスベリは夏場、鮮やかな花を咲かせています

花や実を使ってまもごとをしたり、花びらを絞って色水を作ったり・・・身近な植物を使って遊んでみませんか？



黒い種の中から白い粉を取り出しておしろいのように塗ったり、花の汁を爪に塗ってマニキュアにしたりして遊べるオシロイバナ。写真のように花の根元をそっと引っ張り、めしべでぶら下げると、パラシュートにして飛ばして遊べます。

秋になると丸く茶色い実がなり、中の固く黒い種は羽根つきの追羽根につかわれるムクロジです。園庭にもありますが、石神井公園の豊島屋と道路の間あたりにも大木がありますので、探してみてくださいね。



このムクロジの実は子どもたちに人気です。今頃だと、この写真のようにまだ丸くなりきらない小さな緑の実が木の下に落ちていたので、拾い集めています。皮に傷をつけ少量の水につけると、サポニンという、石鹸のもとになる成分が溶け出して泡立って遊ぶことができるのが面白いのです。

ネコジャラシと言う方がなじみがあるかもしれません。イネ科の夏草エノコログサはふわふわした花穂でちょちょっとくすぐるのも楽しいですし、飾ってもかわいいです。写真のように花穂を手の平にそっと握って緩めたり、握ったりすると、花穂が自分で動いたように握りこぶしから出てきて、不思議です





### 夏野菜を食べましょう

梅雨が明けて、夏本番です。子どもたちは暑さの影響を受けやすく、食欲が落ちたり、身体がだるくなったりしがちです。旬を迎える夏野菜に含まれる水分やビタミン、ミネラル、食物繊維を摂って、夏の暑さから身体を守りましょう。



**かぼちゃ**

- ・免疫力を高める
- ・風邪予防

**茄子**

- ・身体を冷ます
- ・血管をきれいに

**ピーマン**

- ・血をサラサラにする
- ・風邪予防

**冬瓜 (とうがん)**

- ・むくみ防止
- ・身体を冷ます

**トマト**

- ・疲労回復
- ・抗酸化作用

**オクラ**

- ・胃の粘膜の保護
- ・腸の調子を整える

**きゅうり**

- ・身体を冷ます
- ・脱水予防

**とうもろこし**

- ・胃の調子を整える
- ・便秘の解消

**ズッキーニ**

- ・疲労回復
- ・風邪予防

### 夏野菜の身体の中でのはたらき

## 夏の熱中症対策と水分補給



#### お家で出来る対策として

- ・風通しの良い服装
- ・熱を反射する白い服
- ・朝ごはんを食べる
- ・寝不足・下痢の時は特に注意！

## 保健



### 夏の水分補給

人は汗をかくことで体温調整をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは体内水分量が多いので脱水症状を起こしやすく注意が必要です。

#### おすすめの水分補給方法

#### 飲み方は？

1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 飲むなら？

水か麦茶

#### いつ飲む？

汗をかいたり、のどが渇く前に…  
起床時・就寝前・遊びの前後(途中にも)・  
入浴前後など

