



えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

梅雨が近づき、かえるや、かたつむりをよく見かけられるようになりました。くすのき園で、一冬過ごしたカブトムシの幼虫が、さなぎになろうとしています。カブトムシになって、出てくるのももうじきですね。虫たちのダイナミックな変化からも、季節の移り変わりを感ずることが出来ますね。
くすのき園の子どもたちも、敏感にその変化を感じています。生活の中で着るもの、食べるものなど季節に合わせて調節していかないとけないですね。

月	火	水	木	金
				1 整形診察
【保育活動】				
4	5 親子マッサージ	6 小児科診察	7 わらべうた	8 整形診察
【保育活動】 どんな感じになるのかな？				
11	12	13 小児科診察	14 ポーリング 	15 整形診察
【保育活動】 めざせストライク!!				
18 親子マッサージ 身体測定→	19	20 小児科診察 わらべうた	21 ST	22 整形診察
【保育活動】 雨あめふれふれ				
25	26	27 小児科診察	28 見え方	29
【保育活動】 お願いごとは・・・				

7月の予定

わらべうた 17日、30日
 ST 13日
 親子マッサージ 2日、19日
 見え方相談 25日
 夏祭り 7日
 前日の6日は午前療育(給食あり)
 9日は振替休園になります



6月4日～10日は
 歯と口の健康週間です。
 この機会に歯科検診に
 行ってみませんか？
 歯ブラシのチェックも
 お願いします。



お知らせ

予定が変更になります。
 わらべうた 19→20日 親子マッサージ 20日→18日
 見え方相談が1回/2ヶ月→1回/1ヶ月になります。
 毎週月～木に倉敷看護学校より実習生が来ます。



梅雨の過ごし方

さわやかで過ごしやすい5月から雨降りの時期になりますね。「湿気」によって心と体に変調がおこりやすくなります。「日中にウトウト眠くなる」「鼻水や痰が出やすい」「むくみやすい」「汗をかきにくい」「尿の回数が少ない」人は、体の中に湿気が溜まりやすく、外からの湿気の影響も受けやすい人なのだそうです。
 体に湿気が溜まると、体がだるい、重い、頭が重い、手足がだるい、下半身がむくんで冷えるなどの症状が出ます。また、胃腸は湿気が苦手なので、吐き気がしたり下痢をすることもあります。気持ちも落ち込みがちになりどんよ～りした気分になります。

こんな時は、体に溜まった湿気を追い出して、体の中の水の流れをよくしましょう。
 ・ストレッチや軽い運動、入浴などで適度に汗をかく。
 ・除湿器などを使って少しでも周りの湿気を少なくする
 ・冷たいものや、暴飲暴食は厳禁。甘いものや油っぽいものもほどほどに。
 ・よくよく悩まず楽しいこと、笑顔になれることを考える。
 (日頃から考え事はかりしている人は胃腸が乱れやすいそうです)

そして食べ物の力を。
 ・体に溜まった余分な水分を出すのに、梅雨の時期にたくさん取れる緑の豆たちは助けになります。(えんどう豆、グリーンピース、枝豆、そら豆など)
 他に、小豆、もやし、ナス、鯛、ワカメ、スイカ、ぶどうなどがあります。
 ・鼻水や咳、痰が多い人には、はとむぎ、海苔、豆乳、玉ねぎ、りんご、梅、梨、レモンなどがおススメです。
 ・体から水分を出す食べ物には体を冷やす性質のものが多いので、冷えがある人は、しょうが、ねぎ、大葉、ニラ、黒砂糖などを使うとバランスがとれます。