



◆ 心とからだを整える ◆

夏らしい青空はキレイだけれど、ジリジリと肌が焦げるような日差しです。強烈な暑さの中、健康を保つのは簡単ではありません。猛暑と冷房の温度差に耐えている体はいま、相当きつい状態です。さらに台風！そんな体の疲れからイライラが出て、心のゆとりまで失われがちです。おとなも子どもも、不快感が高まる季節ですので、どうぞコンをつめず、心とからだを整えながら真夏の暑さに慣れていくよう、お過ごしください。



1. 汗の流れるときは、水分補給&クールダウン。
2. 体が冷えてだるい日は、半身浴を。  
→35℃のぬる湯がおススメ！
3. 十分な睡眠が、こころとからだを癒します。
4. 胃腸にやさしい食事→冷たい物・油物は控えめに！
5. ホットとする気分転換を。

ねっちゅうしょう **熱中症に気をつけましょう！**

水分補給を  
しよう



日の当たらない  
場所へ移動しよう



休憩を  
とろう



帽子を  
かぶろう



暑い時は  
マスクをはずそう



健康な体づくり  
をしよう





## ◆ おはよう・いただきます・ありがとう ◆

好奇心旺盛なこどもたち。なんでも真似しながら自然に覚えていきます。そこで…今月のレッツ・トライ！



### 『あいさつをかわして・ほほえみあう』



「おはよう」「おやすみ」・・・毎日くりかえすことで、“きょう1日”というリズム感が生まれます。  
「いただきます」「ごちそうさま」・・・“からだをつくる栄養・元気のもと”食への興味。“おいしく・うれしく”  
食べる気分。“ほかの命をもらって・自分の命を生かす”食材を大切にいただく心。を、はぐくむ原点です。  
「ありがとう」「ごめんなさい」・・・人との関わりで生じる“快・不快の感覚”と“心の動き”を体験するなか  
で、その因果関係を学び、人と心地よい関係性を築くコミュニケーションスキルの獲得へとつながっていきます。

生きることを・人との関わりを、望んで求める心。自分が好き・人が好き、自分を・人を、信頼できると思える  
心。その深いところにあるものは、大人になったら忘れてしまう、乳幼児期の体験です。

こどもたちは、大好きな家族の明るいあいさつの声と笑顔に安心し、その姿を真似しながら言葉の意味を知り、  
笑顔覚えて、自分らしく、のびやかに健やかに、成長していくのです。

## ◆ 子どもの育ち・親の育ち・保育者の育ち ◆



いやなが保育園では、「専門的なチームで行う乳児保育」を実践しています。保育士・幼稚園教諭・子育て支  
援員・栄養士・助産師（看護師）と、多様な資格・豊富な経験・研修に励む誠実なまなざしを通じて、お子さ  
んが“愛されている”と実感できる安心・安全な保育を目指し、日々取り組んでいます。保育園にできること  
には限界がありますが、それでも何か、その制限の中で、あなたの力になれることはあるでしょうか。

どうぞ、心の中にある「本音のこえ」をお聞かせください。子どもの成長・発育発達・健康や気になる症状に  
関するご質問、育児の悩みなど、お気軽に声をかけてください。個人的なお話はプライバシーに配慮します。  
みなさんに共通するテーマは、「ほけんだより」で特集しようと思います。家族の健康と笑顔に安心を得て、子  
どもの心身がすこやかに成長します。保育を通じて皆さんの子育てを支えることで、私たち保育者も育てられ  
ています。



## ◆ おわりに ◆



子育ては、楽しいですか？ それとも、思った以上につらいですか？ 今はつらくても、あなたが望む未来へと  
つながっているでしょうか？ 先が見えず、手探りで試行錯誤する子育ての毎日は、コロナ禍と同様、ときには  
心ざわめく不安やつらさとして感じることもあるでしょう。けれど、私たちはみんな、幸せになるために生き  
ています。その「幸せ」は一人一人違うし、カタチがありません。あなたの幸せを・家族の幸せを、日々の暮  
らしの中で、伝え合いましょう。

むかしから「言葉には“ことだま”が宿り、口にすれば、願いはかなう」と、言われます。  
あなたの望む幸せがあられる毎日を、たいせつなご家族と 笑顔で過ごせますように。

