

2026年7月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 316



梅雨が明けて、子どもたちの大好きな水遊びの季節となりました。「夏」と言えば、お祭りや花火など楽しい行事がたくさん催され、夏ならではの行事を体験できますね。しかしこの時期、室内外の温度差や気候の変化で体調を崩しやすくなります。子どもは大人に比べ、汗をかきやすく水分補給は必要不可欠です。汗は体温調整を行い、老廃物を取り除く働きをします。体内の水分が不足すると、体温調整ができなくなり熱中症になったり、筋肉の痙攣を引き起こす場合もあります。特に気温の高い日には、こまめな水分補給を心掛けましょう。そして、栄養をたくさんとって、暑さに負けず、「おおきくなあれ！」

☆☆お知らせ☆☆

※7月11日(土)は小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みです。



🎀 6月のクララのお部屋 🎀

今月はクララのお部屋をそっと覗いてみたいと思います。さあ、来園しているお友だちは何歳の子かな？お部屋の様子、見えてくるかなあ～👀💡

月初めに発熱で来園した小学生の男の子。製作が大好きで、クララを利用する時は色々な作品を作っては、嬉しそうな笑顔を見せてくれて、持ち帰っていました。今回は6月にちなんで、『かたつむり』の製作を！殻の部分に1匹目はちぎり紙をのりで貼ってもらいました。丁寧に少しずつ殻に貼り、「せんせい、おおきいかみはちぎってもいい？」との質問に、製作途中のかたつむりを見ると、少しの間隙があり、どうやらそこに合う大きさにしたかったようでした。アイデアがさすが小学生だなあ、と脱帽の保育士でした👏2匹目は殻を色鉛筆でぐるぐると、均等な渦巻きを描いていました。こちらは持ち帰りたいたのことでした。また一つ作品が増えましたね👍

6月の中頃から7月の製作の金魚を作り始めました。半円形の金魚の形に、尾はフラワーペーパーにして、ウロコはフラワーペーパーをクシュクシュと丸めた物を貼り、立体的な金魚の出来上がりです。今回は4歳のお友だちに作ってもらったのですが、ウロコの空間を上手に考えて「ここ、まだあいてるから、はれるよー！」と教えてもらい、楽しみながら取り組んでいるのが印象的でした。出来上がった金魚は6月下旬頃から廊下の掲示版に飾っていきますね🎀

☆☆絵本紹介☆☆

今回は、利用されたお友だちが何度も何度も夢中になって読んでいた絵本をご紹介します！

もいもい 絵:市原 淳 監修:開一夫 出版社:ディスカヴァー・トゥエンティワン

科学的な研究を通して赤ちゃんのための絵本を作る「あかちゃん学絵本プロジェクト」からできた絵本で赤ちゃんの視線をくぎづけにして、その注目度は、他の絵本の倍以上にもなるとのこと！

本当に釘付けになるのか半信半疑でしたが、読んでみると本当に釘付けになっていて、読み終わるともう1回！と表紙に戻る子もいます。お子様の反応や、目を輝かせて【もいもい】の世界に入り込んでいる姿に読み聞かせをしているこちらまで楽しくなります。次第に読み聞かせを聞くだけではなく、自らお気に入りのページを開き指で絵をなぞってみたり、「もいもい！」と発語を楽しんだり、好きな『もいもい』は指をさして教えてくれる姿もありました。この絵本が大好きな子は登園してすぐ本棚に向かい「もいもい！」と嬉しそうに読み始めるほどです。

読み方を変えたり、絵本を回してみたりと楽しみ方がたくさんあるこの絵本!!!おすすめです!💖



🥒🍆🍅 夏野菜を食べて乗り切りましょう!!! 🥒🍆🍅

夏野菜は水分やカリウムが豊富で体にこもった熱を冷ます効果があります。暑さで失われがちなビタミン類もたっぷりと含まれており、夏バテや熱中症の予防にぴったりの食材です。

◎枝豆: 「畑の肉」と呼ばれる大豆を若いうちに収穫したもので、たんぱく質やビタミンC等の栄養も豊富な優秀食材です。



☆調理法☆ おにぎり・パスタ・キーマカレー・塩、こしょうで炒めても◎



◎トマト: 強い抗酸化作用を持つ「リコピン」や食欲を刺激する「クエン酸」が豊富。「リコピン」は紫外線のダメージから皮膚を守る効果が期待されています。



☆調理法☆ トマトとチーズのピザトースト・トマトとツナのパスタ

◎モロヘイヤ: ビタミンやミネラル(カロテン、カルシウム、鉄など)が豊富。ネバネバ成分(ムチンなど)が胃の粘膜を保護し、疲労回復や夏バテ予防にも効果的。



☆調理法☆

唐揚げ・和え物・細かく刻んで卵焼きやスープにいれるのも◎