



8がつのおたよい

令和4年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園 ☎952-7822

夏本番を迎え、暑い日が続いていますが子ども達は元気いっぱいです。ジョウロの水で水車を回したり、カップでくつたりしながら水遊びを楽しみ、色水遊びでは色を混ぜると変化する様子をみんなで知らせ合って喜んでいます。今月は、休息や水分補給をして夏バテ対策をしながら、様々な経験を楽しめるようにしていきたいと思います。

今月の行事

- 4日（木）体操教室（ゆり・ひまわり組）
- 6日（土）避難訓練
- 18日（木）誕生会
- 19日（金）水遊び納め
- 25日（木）体操教室（ゆり・ひまわり組）



9月の行事予定

- 1日（木）避難訓練
- 8日（木）体操教室（ゆり・ひまわり組）
- 22日（木）体操教室（ゆり・ひまわり組）

『子どもの力』を引き出す声かけとは？

子どもとの愛着関係を築き、社会性や言葉を育していくためにも、小さな頃からの声かけは大事です。「おむつ替えしちゃうね」「おててふこうね」など、何かするときは声をかけ「いいね」「楽しいね」など、子どもの思いを言葉にすることがとても大切です。

行動の前にひとと言

「〇〇ちゃん、お着替えしちゃうね」など、名前を呼んで、次の行動を知らせる。

子どもの気持ちを言葉に

「〇〇うれしいね」「〇〇で悲しいね」子ども の気持ちに共感して、それを言葉に。

ポジティブな声かけを

「ダメ」「危ない」と言われ続けると、自発的な行 動ができなくなってしまうことも、「登っては ダメ」ではなく、「降りてきて」と伝える。

子ども自身が考えられるように

「こうしなさい」ではなく、「どっちがいい？」 「これは、どうかな？」と、子どもに考えさせ るのも大事。

今月の保健情報 子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要とするカロリーは…

成人女性(30~49歳)が一日に必要とするエネルギー量は、2050 kcalですが、1~2歳児は約900 kcal、3~5歳は約1300 kcalです。1~2歳はお母さんの約半分、3~5歳は半分強とい うのが量の目安になります。

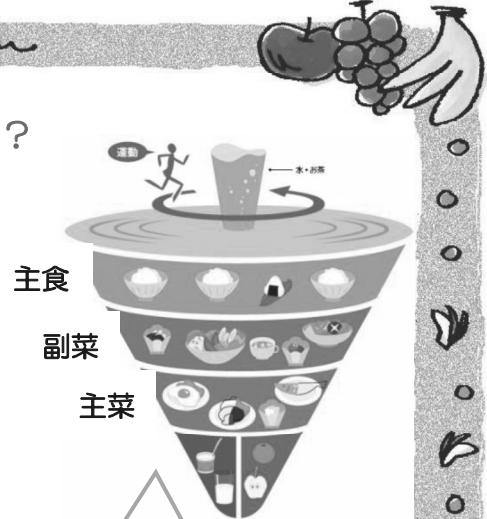
※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足がち になります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要な エネルギー量

	女の子	男の子
1~2歳	900 kcal	950 kcal
3~5歳	1250 kcal	1300 kcal

(厚生労働省「日本人の食事 摂取基準(2020年版)」より)

※一日に必要なエネルギー量は、体格や 運動量によって異なります



主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品なども バランスよくとるようにしたいですね