



きしほいくえん だより



暑い日が続き、子ども達は毎日大好きな水遊びやプール活動を楽しんでいます。日に日にワニ歩きやトンネルくぐりなど顔を水につける事ができるようになり、遊びを通して“できた”が増えているようです。子ども達が夏の活動を楽しめるように、早寝、早起きを心掛け、朝食をしっかりと食べましょう。ご家庭での生活リズムを整え健康管理をお願いします。

お知らせ

持ち物には大きな字で記名をお願いいたします。また、プールのタオルや手拭きタオルなどは白地の布に記名し、**指定された場所へ縫い付けて**いただきますようご協力をお願いします。

望ましい子どもの姿

- ・異年齢児と触れ合い、親しみながら思いやりを持つ。
- ・休息をとり、水分補給しながら健康に過ごす。

9月の行事予定

9月	1日(木)	お迎え訓練
	8日(木)	8・9月誕生会
	9日(金)	年長お泊り保育
	10日(土)	年長お泊り保育

8・9月の体操教室

8月	1日(月)	ひつじ・きりん・ぞう
	22日(月)	しか・らいおん・くじら
9月	5日(月)	ひつじ・きりん・ぞう
	12日(月)	しか・らいおん・くじら

おすすめ絵本

作：新井洋行
出版社：講談社



夏といえば花火。この夏、花火を見に行く機会があるのではないのでしょうか？そこで味わった感動を絵本を通して再び味わってみてはいかがでしょうか？

今月のうた 「かばさんのすいどう」

おおきなすいどうキュン
かばさんが おててをごしごし
とってもきれいに なっちゃん
おみずもちゃ〜んと とめました キュッ





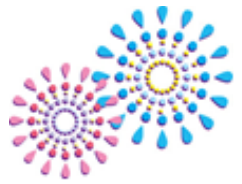
子どものすこやかサポート

夏こそ睡眠！



熱帯夜…寝苦しい、暑くて起きたなど快適な睡眠をとるのが難しいですね。良い眠りには、体温が関係しています。人間の体は、一度上がった体温が下がると眠くなるという作用があります。体温が下降する目安はおおよそ2時間。入眠の2時間前までにお風呂に入ると眠り易くなります。クーラーをかけたままの睡眠は体が冷え、体調を崩します。クーラーを使用したまま寝るときは、少し暑いかと思うくらいの温度設定（27℃～28℃）がいいようです。睡眠は、疲れをリセットしてくれるだけでなく、ストレス解消にもなります。

夏は夜更かししがちになり、生活が乱れ易くなります。夜型になってしまったら、朝同じ時刻に起き、カーテンを開け太陽の光に当たりましょう。就寝時刻より、起床時刻を元に戻す方が習慣を改善し易いですよ！



おきゅうしょく ぱくぱく

すくすくの おてつだい



厳しい日差しや暑さを感じる日が多くなり、いよいよ夏本番です。暑かったり湿度が高かったりと体調を崩しがちな今この季節こそ、しっかりご飯を食べて夏に負けない体を作りましょう！

・ **ビタミンB1を含む食材をとりましょう！**
疲労回復に効果があり、次の日も元気いっぱいにご過ごせます。
(ビタミンB1を含む食材…豚肉、枝豆、海藻類、うなぎなど)



・ **夏野菜を食べましょう！**
とまと、きゅうり、なす、かぼちゃなどの旬の野菜には、その時期に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。水分が多く含まれていて、紫外線・暑さからのダメージを軽減させるなど夏にはぴったりの食材です。

野菜サラダだけでなく、豚しゃぶや海藻をプラスしてみる。おやつをゆでとうもろこしに変えるなど少し工夫し、暑い夏を元気に乗り越えましょう！！

