



6月に観測史上最も早い猛暑日を記録しました。そんな中、園庭の櫨の下は子ども達の絶好の遊び場で、ジョウロで水を撒いたり、砂遊びをしたり、お友達と追いかけ合う等暑い中でも戸外の遊びを楽しみました。中でも、子ども達の大好きな遊びの一つがしゃぼん玉です。大きなしゃぼん玉を追いかけて、両手で掴もうとしては割れてしまう…でも諦めずにまた飛んできたしゃぼん玉を追いかける…見たものを掴もうとする目と手の協応運動です。何気ない遊びが実はお子さんの成長を促しているのですね。7月は子ども達のお好きなプールや水遊びが始まります。夏ならではの活動や遊びを通して、大きく成長する姿を傍で見守り援助していきたいと思っております。



### 7.8月の行事

- 7月 5日(火) 6.7月誕生会
- 7月 8日(金) 避難訓練
- 8月 2日(火) 避難訓練

### 体操教室

7月 4日(月) 11日(月)  
8月 22日(月)

※7.8月の体操教室はプール活動になります。水着等忘れずに持たせてください。





### 楽しい!! 砂遊び

皆で大きなお山を作りました。そのうち周りに溝を掘り、誰かが水を流し始めると、ぼくも! わたしも! みるみる大きな川に変身…  
ちょっとした遊びがこんな風に展開していきます。子どもの発想は素晴らしいです…



◎ 7月10日(日)は参議院議員選挙の投票日です。投票に必ず行きましょう。

Web上にお子さんの写真のアップを希望されない方はお申し出ください。

## 子どものすこやかサポート

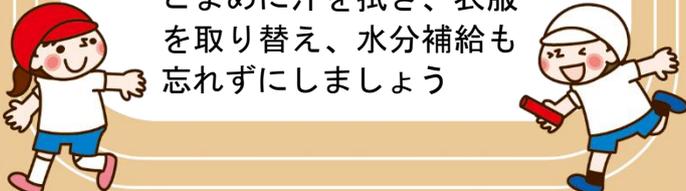


### 汗をかこう！

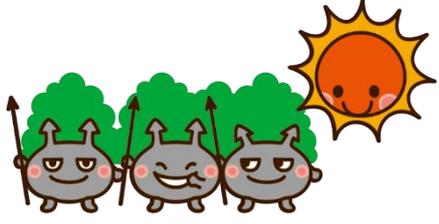
汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

こどもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。

こまめに汗を拭き、衣服を取り替え、水分補給も忘れずにしましょう



### 夏かぜ



プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」手足口に水疱ができる「手足口病」などは、子どものかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て、嘔吐などが見られるときは、受診しましょう。

予防法は、部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをとって、規則正しい生活を心がけましょう。



### おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい

もうすぐ暑い夏がやってきます。そこで心配なのは夏バテです。夏バテとは「身体がだるい」「食欲不振」「疲れやすい」などの症状があります。夏バテ予防にはバランスのよい食事をとることが大切です。その中でも特に夏バテ解消にいい食材を食べて暑い夏をのりきりしましょう！

- ① 豚肉・・・豚肉には疲労軽減に役立つビタミンB1が豊富です。
- ② 夏野菜・・・きゅうり・トマト・なすなどの夏野菜は水分がたっぷりで、ほてった身体をクールダウンしてくれます。
- ③ 果物・・・オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類に多く含まれる酸味の成分クエン酸には疲労回復が期待できます。

