



なかよしだより

令和5年8月10日
子育て支援担当 斉藤

Tel 0187-47-2525
Fax 0187-47-2323

暑い暑い夏になり、園では毎日プール遊びを楽しんでいます。子ども達は水の冷たさに心地よさを感じながら水遊びをしています。そして、猛暑が続いています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかりと水分を補給すること、食べること、眠ることがとても大切です。熱帯夜にはクーラーを使って、十分な睡眠がとれるよう気を配ってくださいね。また、こまめな水分補給も大事ですが、食欲不振や夏バテの原因につながる、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物には注意が必要だそうです。体調に気を付けながら元気に夏を乗り切りましょうね！

ゼンザリーベック



水遊び ☆ 紹介

ペットボトル シャワー



作り方はとっても簡単☆ジッパー付きのビニール袋に水や氷を入れて完成！お部屋でも水や氷の感触を味わえます
☺袋を二重にするといいですよ！

ペットボトルの底にたくさん穴をあけて、水を入れると簡単☆シャワーの完成！！！！
ビニール袋に穴をあけて、水を入れても楽しいですよ☺

飛んでけ！夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りたいよう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用のお勧め



☆ 8月 なかよしひろばの予定 ☆

10日(木) 身体測定・
こども園で遊ぼう！

17日(木) 水遊びをしよう！
ひたオル、着替えなど水遊びの準備をお願いします♡

※小さいお友だちはお部屋で遊ぼう！
24日(木) 好きなおもちゃを
見つけて遊ぼう！

31日(木) 好きなおもちゃを
見つけて遊ぼう！

