

夏の遊びをたくさん楽しみました

毎日出る「暑いねー」の大人の声も水遊びが出来る子どもにとってはそれほど気にならないのか「今日プール！」と弾む声が聞こえました。8月も引き続き、プール遊びの他に氷遊び、小麦粉ねんどや片栗粉遊びなどの感触遊びも十分に行い「柔らかくて気持ちいい!」「冷たい!」などを楽しみました。遊びに必要な身支度もスムーズにできるようになりました。水遊びの用意を毎日していただきまして、ありがとうございました。



夏まつり お楽しみに!

手作り提灯が飾られると自分の提灯を見つけて「あった!」と喜んでいました。友だちや保育士と一緒に盆踊りの練習をして上手になりました。当日も恥ずかしがらずに踊ってくればよいですが・・・「あと〇日寝たら夏まつりやで!」と楽しみにする声を聞こえてきます。

今年は天気心配もなくてよさそうです。盆踊りでスタートし、その後ゲームコーナーや食べ物コーナーでも楽しんでいただきますようお願いいたします。



夏野菜にも厳しい夏でした

今年の暑さは作物にとっても非常に厳しいものでした。収穫できたクラスはありましたが少し収穫した後、葉が枯れてしまうものもありました。作物も引き続き水分を十分やり、次は秋のさつま芋の収穫を楽しみに待ちます。



保健だより

休息を取り、身体のリズムを整えよう

これからが夏の疲れが出やすい時期です。疲れがたまらないようにしましょう。

水分補給を十分にしましょう

発汗により失われる分、たくさんの水分を摂る必要があります。

お茶、麦茶を飲みましょう。ジュースなどは糖分が多いです。



毎回の食事に汁ものを添えて。水分補給の役割もします。



おやつにも水分を添えて。



1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

特に朝ごはんは大切です。1日のエネルギーになります



睡眠時間をとりましょう

しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。だらだら夜更かしは睡眠不足につながります。睡眠不足が続くと疲れが蓄積して、元気に活動できなくなります。

