



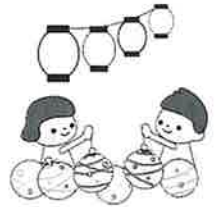
元気に鳴くセミの声に負けないくらい、元気いっぱいにご過ごす子どもたち。
 保育園では水分補給や体調管理に気をつけながら、夏の季節をいっぱい楽しみたいと思います。
 お盆休みでお出かけされるご家庭も多いかと思ひます。人が多い場所へ出かける場合は、迷子や
 事故・怪我には十分に気をつけて、ご家族で楽しい時間をお過ごしください。

☆行事☆



1日(木)	身体測定
8日(木)	おはなし会(未満児)
9日(金)	おはなし会(以上児)
24日(土)	夕涼み会
26日(月)	誕生会

・夕涼み会…夕涼み会の季節がやってきました♪
 かき氷、ゲーム、ヨーヨー釣り、お化け屋敷など
 『楽しい会にしたい』という思いで職員一同
 力を合わせて準備をすすめています。
 ご家族で参加いただき、
 夏の思い出をつくりましょう。



水筒やコップは黒カビが発生しやすいので、毎日ご家庭でしっかりと洗ってキレイな状態で使用できるようにして下さい。
 また、パッキンや中栓が傷んでいないかも定期的にチェックしましょう。
 毎日使う物なので安心・安全に使えるようにしましょう

こまめに水分補給をしましょう！

乳幼児は体の80%を水分で占めています。
 運動しなくても汗や呼吸によって水分は失われます。『外へ行く前に水分補給をする』『一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分補給をする』『ジュースでなく、お茶か水で水分補給をする』などに気をつけて、汗をかく前に水分補給をしましょう。

冷たいものは食べすぎないように

- 暑い夏。暑い日が続くと、食事の際にどうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たいものはとても美味しいのですが、冷たいものを食べすぎると、内臓が冷え、うまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの食べすぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。
- 甘くて冷たいジュースはゴクゴクとたくさん飲んでしまいがちです。しかし、ジュースには糖分を多く含むものが多いので、糖分の摂りすぎや虫歯、下痢に繋がります。冷たいものはバランスよく摂るようにしましょう。