

きたつこ

2023年 8月
伊丹市立北保育所
TEL 770-1217

太陽の陽ざしが一段と強くなり、木々からは元気いっぱいのセミの声が聞こえてきます。水遊びやプールが始まり、夏の暑さの中でもダイナミックに水に触れて楽しんでいる子ども達です。

夏は、暑さや疲れから食欲が落ちやすく、体調も崩れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、十分な休息を心がけて元気に夏を過ごせるようにしましょう。



☆8月の行事予定☆

1日(火)～8日(火) 県高交流
8・9日(月・火) 身体計測
15日(火) 避難訓練
25日(金) プールじまい

☆9月の行事予定☆

7日(木) 町の先生来所
(サイエンスマジック)
12・13日(火・水) 身体計測
15日(金) 避難訓練



● 食育だより

● バランスのいい食事

夏は冷たい麺類など、偏った食事になりがちですが、肉・魚・果物などもバランスよく食べましょう。また、冷たいものを食べすぎると胃腸の働きが弱ってしまうので注意が必要です。

● 水分補給

こまめに、喉が渇く前に水分補給をしましょう。ミネラルが豊富に含まれている麦茶をお勧めします。

● 十分な睡眠

疲れを取るために、質のいい睡眠を心掛けましょう。理想は10時間睡眠で、冷房や扇風機の風は直接体に当たらないよう工夫しましょう。

● よく遊び適度な運動

熱中症に十分注意し、水分補給をしながら汗を流しましょう。



【 お知らせ・お願い 】

○引き続き、水遊び・プール遊びの準備をお願いします。体調不良で参加を控える場合のみ、×の記入をお願いします。
※準備物がない場合、参加できません。

○一日を元気に過ごす為、登所前にはしっかりと朝食を摂り、十分な水分補給をお願いします。

○暑さが続き熱中症などが心配されるため、気温によっては戸外での活動を中止して室内で過ごします。

ご家庭でも、クーラーや扇風機を使って部屋の温度調節をして、こまめに水分補給や休息を取りながら体調管理をして下さい。

