



きたつこ

R6 (2024) 年 7月
伊丹市立北保育所

子ども達の植えた夏野菜たちもすくすく育ち、ナスやピーマンは早くも収穫し給食に出してもらって食べました。これからも続々収穫できそうな野菜満載で楽しみです。

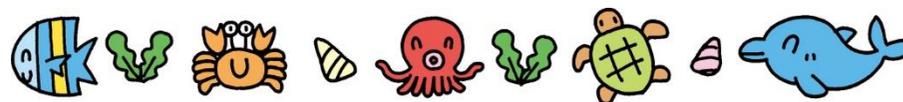
暑い夏の到来ですが園庭では樋で水を流したり、全身どろどろになりながら感触を楽しんだりしています。夏ならではの『やってみたい!』を十分発揮できる遊び環境を子ども達と一緒に作っていきたいと思います。

7月の行事予定

- 3日(水) 身体計測
- 4日(木) 身体計測
- 9日(火) プール開き(幼児)
- 17日(水) 避難訓練

8月の行事予定

- 6日(火) 身体計測
- 7日(水) 身体計測
- 20日(火) 避難訓練
- 28日(水) プールじまい(幼児)



【 お知らせ・お願い 】



◆水遊び・プール遊び(プール遊びは幼児組のみ)が始まります。

それに伴い、幼児組は玄関の名簿、乳児組は保育システムの連絡帳欄に水遊び、プール遊び不可の日のみ×の記入をしてください。

- ・お子様の健康状況を見て判断し、保護者の方が記入してください。
- ・準備物がない(足りない)時には参加できません。

必ず毎日持参してください。

※詳しくは、保育システム icuco にて配信済みの水遊びについてのお知らせ(乳児)、プール遊びについてのお知らせ(幼児)をお読みください。



◆暑い日が続きます。熱中症予防のため、水分と朝食をしっかり摂ってから登所してください。

また、疲れが溜まりやすくなっています。お休みの日は、お家で休息をしっかりととり、健康に夏を過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント!!

○ 朝ごはんは必ず食べましょう

一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。熱中症予防のためにも朝ご飯はしっかり食べて来ててください。

○ 水分補給はこまめに

室内での熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。

○ 夏野菜をしっかり食べましょう

ビタミン類をたっぷり含み、水分も補います。また、夏が旬の野菜や果物には、体の熱をとる働きがあり、夏バテ防止につながります。 ※きゅうり、なす、トマト、すいかなど

○ 冷たいものはほどほどに

アイスクリームやジュースなどの甘くて冷たいものを摂りすぎると、食欲が落ち夏バテの原因になります。温かい料理や飲み物も取り入れ、胃腸をいたわりましょう。