



# 「フラスドゥ元氣っ子通信」 7月号

発行日	令和3年7月	後藤
日にち	毎週	月・火・水・木・金 [祝日を除く]
時間	午前9時30分から午後2時30分まで	
場所	ながさわ保育園支援センター	

梅雨の晴れ間にジトジトと暑い日が続くようになり、夏が始まろうとしています。

6月より、行事がない日の利用について事前連絡をしてからの来館になり、お母さん方にはご理解頂きありがとうございます。お手間ではありますが、引き続きご協力のほどよろしくお願いします。

6月は、絵の具遊び、保健師さん来園(歯についてのお話)、どろんこ遊び、七夕製作の行事がありました。

絵の具遊び、どろんこ遊びは、初めての体験の子も多く最初はドキドキ...しばらくするとダイナミックにお絵かきしたり、どろんこに手や足を入れ真っ黒になりながらも夢中になって遊んでいました。

保健師さん来園では、歯についてのお話を頂きました。保健師さんから「歯の健康、体の健康という視点から、おやつでは果物や蒸したお芋、エネルギー補給が十分にとれるおにぎりなんかもいいですよ。」というお話がありました。お母さんたちから、「つい、子どもが好きな甘いお菓子をあげてしまっていたので、気をつけないと」という声も聞かれました。歯磨きが嫌いな子は、「普段から遊び感覚で歯磨きごっこをしたり、柔らかい毛の歯ブラシを使うといいですよ。」というアドバイスも頂きました。

## 7月の行事 ※七夕会 ※調理師さんによるレシピ紹介 ※色水遊び ※水遊び

・行事の参加には予約がいります。7月1日(木)午前10時から予約受付となります。

・調理師さんによるレシピ紹介では離乳食アドバイザーの資格を持つ園の調理員さんにお話をしてもらいます。

## 夏の過ごし方

これから暑い夏がやってきます。元気に楽しく夏を乗り切りましょう！

### ★水分補給をしっかりと

子どもは大人よりも体内の水分比率が高いため、水分補給を怠るとあっという間に脱水症状が...こまめに水分補給をしましょう。

### ★炎天下での外遊びは要注意！！

日差しの強い時間帯は外遊びを避け、午前中や夕方の涼しい時間にしましょう。

### ★睡眠をたっぷりとりましょう

睡眠はホルモンの分泌など、体のメカニズムと密接にかかわっています。不足すると免疫力の低下につながり、夏バテや感染症にかかりやすくなります。

### ★甘い物、冷たい物のとりすぎに注意！

糖분을摂りすぎると体の中のビタミンB1を消費し、夏バテを引き起こす原因にもなります。また、冷たい飲み物はお腹を冷やし、下痢の原因になります。(食べ過ぎ、飲み過ぎは×)

