

# 7月 プレイルームだより

豊浦さくら保育園

梅雨明けが待ち遠しい、この時期。蒸し暑かったり、肌寒かったりで、子どもたちは体調を崩しがちです。十分な睡眠や食事、水分補給を心がけましょう。

今月から子どもたちの大好きなプール遊びが始まります。朝の検温・体調チェックをよろしくおねがいします。お友だちと一緒に夏をおもいきり楽しみましょう！

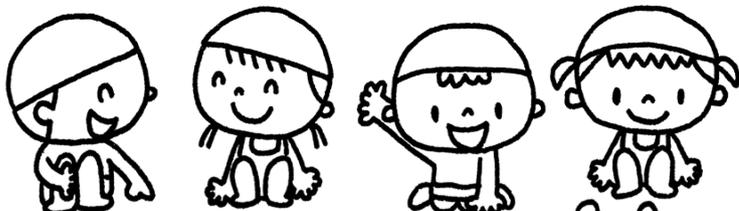


9日(火) } 水遊びおもちゃ作り  
11日(木) } 夏まつり会用「ちょうちん作り」

16日(火) } プール遊び  
18日(木) } 夏まつり会用「うちわ作り」

23日(火) } プール遊び&すいか割り  
25日(木) } 誕生会・身体測定  
◎給食の日(お子さんのみ給食を  
食べます)

## プール遊びについて

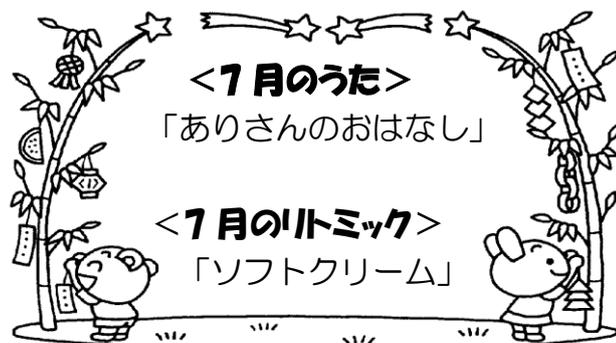
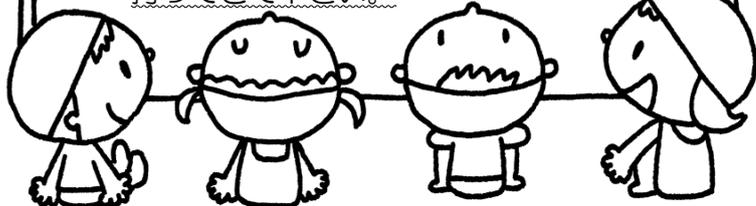


梅雨が明けると待ちに待った水遊びのスタートです♪7月・8月のお天気の良い日は、2階テラスにてプール遊びを行います。大変でもプール遊びの用意をお願いします。

### 〈持ち物〉

水着・帽子・バスタオル・ビニール袋  
サンダル又はビーチサンダル(お母さん用)

※必要であれば水遊び用の紙パンツを  
持ってきて下さい。



## 冷たい飲み物や食べ物のとりすぎに 注意しましょう

夏の暑さのなかでは食欲がなくなり、のどごしがよい冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちです。冷たいものをとりすぎると、胃腸の活動を弱めたり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなったりします。上手に水分補給するには、食材から取り入れるのがおすすめです。体を冷やす効果がある夏野菜でビタミン・ミネラルを補給し、体温調節をしましょう。

