



# ひかりだより



# 8月

Vol.95  
院内保育所 ひかり

## 今月のねらい

- ・保育士が見守る中で水遊びをしたり触れ合い遊びを楽しむ。
- ・ゆったりとした生活リズムの中で一人ひとりの健康に留意し元気に過ごせるようにする。



## 8月の行事予定

- 1日(月) 身体測定
- 17日(水) 避難訓練(地震)
- 30日(火) お誕生会
- フール開まい(未定)
- \*毎週土曜日  
布団・帽子持ち帰り



青い空にセミの声が響き渡り夏本番がやって来ました。保育所では天気のいい日や体調に合わせ、玄関前に人工芝を敷いてビニールプールやたらいで水遊びを楽しんでいます。まだまだ暑い日が続きますので、今月も十分な休息や水分補給を摂りながら夏を元気に過ごしたいと思いません。



新しいお友達が増えました♪



## 夏の健康メモ・・・ 水分補給を忘れずに！！

- 気温が高く汗などにより水分が失われがちです。こまめに水分補給をしましょう。
- 糖分の含まれるジュースなどは避けお茶や白湯などにしましょう。
- 冷たい飲み物を一度にたくさん摂るとお腹をこわしたり食欲も落ちてしまいます。注意しましょう。
- 熱中症の予防の為こまめに水分補給しましょう。

