

# 7月

Vol.106

院内保育所 ひかり



## ひかりだより



### <今月のねらい>

- ・一人ひとりの体調に気を付けながら夏を元気に過ごせるようにする。
- ・保育士や友達と一緒に水に親しみ遊んだり沐浴をして気持ちよく過ごす。

### 7月の行事予定

1日(土) 身体測定

7日(金) セタまつり

13日(木) 避難訓練(火災)

21日(金) 誕生日会

\*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り

♪笹の葉さらさら～のきばにゆれる～♪とうたいながら短冊に願いを込めて笹飾りに付け過ごす七夕まつり。そして梅雨があけると、もう太陽がまぶしい夏がやって来ます。子ども達の楽しみにしている水遊びも始まります。

暑くなると食欲が落ちたり体調が崩れやすくなるので、健康面に十分気を付け元気に過ごしていきたいと思います。

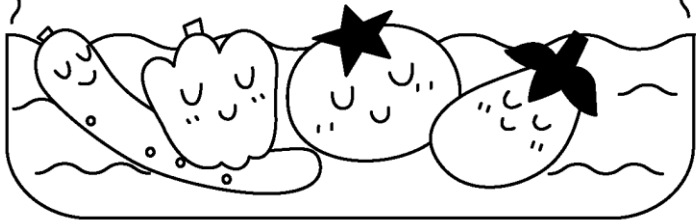


寝冷え

寝冷えは、夜と朝の温度差に対応できないことで起こるとも言われています。明け方の急な温度低下で体が冷えると、自律神経のバランスが崩れ、体調がすぐれなくなります。

### 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



「しゅっしゅぽっぽ」とお部屋の中をみんなで移動しています♪



足に砂がついても平気で容器にすくって楽しんでいます！



砂場の中でお尻をつけて座り込んで遊んでいますよ！