



にこにこひろばだより 8月号

令和5年7月20日
梁川認定こども園
伊達市子育て支援センター
文責 八島千佳子

梅雨期から本格的な夏へと向かい、これから暑さはますます厳しくなってきます。気温がそれほど高なくても湿度が高ければ熱中症にはなりますので、エアコンの活用やこまめな水分補給等、熱中症対策に心がけていきましょう。また夏は細菌が繁殖しやすく、感染症が広がりやすい時期でもあります。子どもの体調管理に十分配慮し、この夏を元気に乗り切っていきましょう。

8月もいろいろな活動を通し親子でスキンシップを図りながら、楽しく交流していきたいと思います。皆さんのお越しをお待ちしています。



8月の活動



日にち	曜日	活動名	時間	内容
1日～8日	火～火	大きくなったかな	随時	お子さんの身長体重測ります。
1日～	月・火 水・金 (午前)	プールで水遊び	9:00	支援センターのプールで水遊びを楽しみます。 天候に応じて1回目と2回目に実施します。
31日	木	児童クラブ館プレールームで遊ぼう!	10:45	広いプレールームで、存分に体を動かして遊びます。
毎週	水	きょうのおはなしなあに?	随時	楽しい絵本や紙芝居等を紹介します。

◎夏季休業中(～24日)は児童クラブ実施のためプレールームでの遊びはお休みになります。

◎8月14日(月)はセンター内の環境整備のためお休みになります。

夏バテ予防の一工夫

夏こそ“みそ汁”で元気に!!

いいこと①栄養満点 みそには必須アミノ酸に加えビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。

いいこと②体を温める エアコンの効いた室内で過ごし、冷たい食べ物ばかりっていると体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわりと温めてくれます。

いいこと③熱中症対策に 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

夏の水分補給

水分は一度にたくさん摂っても吸収されないの、こまめに少量を補給するようにします。一度に摂るのは多くてもコップ一杯位までにしましょう。暑い中体を動かしている時は、意識して15分から20分おきには飲みましょう。

しかし、飲みすぎは体を冷やし血流が悪くなり体力を低下させます。常温の飲み物やスープ等で水分をとる工夫をしてみましょう



7月楽しい活動の一コマ



プールで水遊び!!

わたし、水遊びデビューよ!

みんなで遊ぶと楽しさ百倍!!



親子ふれあい運動教室



七夕に願いをこめて...

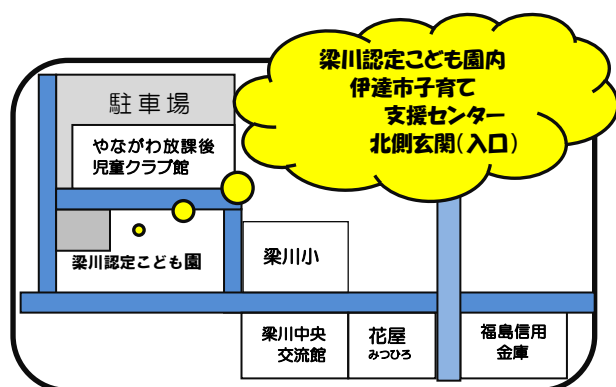


予告

イノシシ革を使ったワークショップを開催します!

期日 9月20日(水)
場所 支援センター
定員 8組

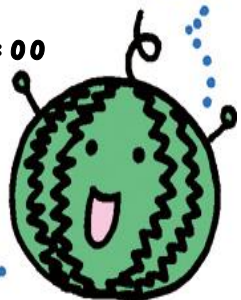
※詳細については次号でお知らせします。



にこにこひろば 月～金曜日

9:00～10:15・10:45～12:00
13:30～14:45

対 象 : 就学前のお子さんとその家族。
利用は無料です。いつでも遊び
に来て下さい。待っています。



お問い合わせ：梁川認定こども園 伊達市梁川町字山城館7-1 電話：577-0345（担当：八島）