

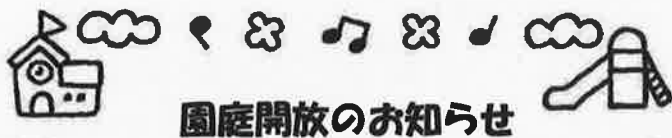
子育て通信

令和2年度 夏号

寄島こども園

☎54-3925

湿度・温度ともに梅雨らしい季節となりました。こども園の子どもたちは、砂場で泥あそびやおにごっこを友だちと一緒に楽しんでいます。水分補給をしたり休憩を取ったりしながら、体調管理に気をつけていきましょう。



園庭開放のお知らせ

毎月第3木曜日9:30~11:00

8月20日(木) 製作あそび

9月10日(木) ふれあいあそび
(9月は第2木曜日です)

10月15日(木) 製作あそび

★みなさん遊びにきてね!



☆新型コロナウイルス感染症予防のため、開放を中止することもあります。ご了承ください。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。



令和2年度の預かり保育(一般型)と園庭開放の担当をさせていただきます 東川 聖子(あずまかわせいこ)です。
1年間、どうぞよろしくお願ひします。

