

7月



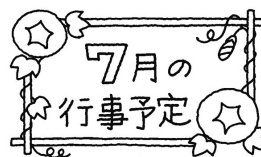
2022年7月 新中央保育園

日ごとに暑さが増し本格的な夏の訪れですね。遊んだあとに、のどをゴクゴクと鳴らしておいしそうに麦茶を飲む姿は、まるでテレビのCMのようです。気温が高くなると食欲も落ちてきます。また、体温調節機能が未熟な子どもたちは熱中症になりやすいです。帽子をかぶったり、日陰で遊んだり、こまめに水分補給を行ったりしながら、元気に夏を乗り越えていきましょう。



大切な睡眠

「睡眠＝体を休ませる」と考える方が多いのではないのでしょうか。実は、睡眠は「脳を休ませ、メンテナンスする」大切な時間でもあるそうです。眠っているときに（１）経験したことを記憶として固定し、知識化する。（２）成長ホルモンを大量に分泌する。などの効果が期待できます。また、たっぷり眠ることで朝にすっきりと目覚め、自然と食事や遊びに気持ちが向いていきます。明かりや室温を調節したり、絵本を読んだり工夫しながらよい睡眠をとっていきましょう。



7日（木）

避難訓練

18日（月）

海の日 休園

29日（金）

誕生会



運動会 頑張ったよ～！

前日まで雨が降り続き、どうなることかと心配していましたが、当日は朝から晴れて園庭で開催することができました。子どもたちは一人ひとり自分の力を発揮して、暑いなか最後まで頑張っていましたね。保護者の皆さま、父母の会役員の皆さま、ご協力に心より感謝いたします。

ありがとうございました！

糖分のとりすぎに注意

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。糖分のとりすぎにならないように、成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、じょうずに飲むようにしましょう。

