

7月の園だより



令和5年7月号



夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが子どもたちの可愛い笑顔がお部屋を明るくしてくれています。雨が降る様子を眺めたり雨の音を聞いたり…そんな時間も子どもたちと楽しんでいます。自然の中で学ぶことが多く子どもたちにとっても良い経験だと思います。

今月からプールも始まります。体調管理に気を付けて楽しく過ごして参りたいと思います。

今月もよろしくお願い致します。



7月の予定

3日 英語教室
5日 歯科検診
7日 身体測定
12日 避難訓練
※プール遊び
(後日お知らせ)

7月の歌・体操

♪たなばたさま
♪きらきらぼし
♪たけのこ体操
♪ミッキーマウス



- ・爪を短く切ってください。
- ・靴や洋服等子どもに合ったもの、脱ぎ着しやすいものをお願いします。
- ・体調の変化等ありましたらお知らせください。

睡眠は大切

夏を健康的に過ごすために、質の良い睡眠をしっかりとりたいものです。しかし、夜中でも気温が高いと寝付けず、寝不足になることも。扇風機やエアコンのタイマーを活用する他、氷水を入れた枕を使用するなどして、快適な睡眠を。就寝前のぬるめのシャワーがおすすめです♪

冷たい物の取りすぎに注意

水分補給は大切ですが、甘いものは満腹感を与え、食欲不振の原因となります。また、冷たいものの食べ過ぎは胃腸の働きを弱め、食欲をなくします。夏バテをしない為にも、冷たい物を控えましょう。

