

# 8月 おたより

令和4年度



## 今月のよてい



### 水あそび

- 月曜日・火曜日・木曜日（そらぐみ）
- 水曜日・金曜日（にじぐみ・ゆめぐみ）

※7月と曜日が変更になります。  
12(金)～19(金)、25(木)は、水あそびをお休みさせていただきます。

暑い日が続いていますね。

水分補給や適度な休けいを取りながら、

夏を元気にすごしていきたいですね。

保育園でも熱中症対策をしっかり行いながら、

夏のあそびを楽しみたいと思います。

### 夏バテを防ごう!!

夏バテを防ぐためには、生活習慣が大切です。

こまめに水分補給をする



熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。  
スポーツドリンクを含め、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、  
糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招き  
やすくなるそうです。

体の冷やしすぎ・温度差に注意する

外気温との温度差・体の冷やしすぎは、自律神経の乱れを招きます。  
エアコンの風は直接当たらないようにしましょう！  
冷たい飲み物は体の冷えの元にもなります。

睡眠をしっかり取る

疲労回復や、自律神経を整えるために睡眠は欠かせません。  
しっかり睡眠をとりましょう！

### 子どもたちのようす



7月から水あそびが始まりました。

はじめは泣いてしまう子がいたり、おそるおそる水に角虫れたり... 青争かにあそぶ  
様子がみられました。回数を重ねるごとにダイナミックにあそぶよう  
になりました。梅雨明け以降、天気が不安定で、水あそびが中止となる  
ことが多かったので、8月はたくさん開催できるといいな、と思います。  
ゆめぐみの子どもたちは、すっかり園に慣れ、生活リズムも安定してきました。  
表情も豊かになり、重きも活発になってきました。これからの成長がますます  
楽しみです！

にじぐみの子どもたちは、お友達とのかかわりが増え、お互いに英語  
している姿がとてもかわいらしいです。

そらぐみの子どもたちは、よくおしゃべりをするようになり、お友達と  
笑ったり、時々ケンカをしたり、みんなとても明るく楽しそうな姿を見ると  
嬉しくなります。

まだまだ暑い日が続きますが、元気に楽しく過ごし、1人ひとりが  
すこやかに成長してほしいな、と思います。