

<健康チェックカード・プールカードについて>

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として毎日、健康チェックカード（3歳以上児）へ検温や健康状態などの記入ありがとうございます。7月1日（木）より健康チェック兼プールカード（全園児）への記入をよろしくお願い致します。健康チェック兼プールカードは受け入れの保育士にお渡しください。プール遊びについては先日配布したお手紙を読み、準備の方よろしくお願い致します。



夏を元気に過ごそう!!

人間は春先から夏に向けての暑さに順応していく体を作っていくのですが急に気温が高くなり大人も子どももなかなか体がついていきません。夏を元気に過ごすためには「睡眠・栄養・運動」のバランスが大切です。

- 早く寝て十分に睡眠をとり、体を休めましょう（特に22時～2時の間は成長ホルモンの分泌も活発です。夜更かしをして睡眠が足りていないと疲労も回復しません）
- 朝ごはんを食べて体を動かすエネルギー、体を作ろう（朝ごはんを抜くと集中力や思考力が低下し、体が活発に動かず活動への入りにくさにもつながります）
- いろいろなものを食べよう（給食室では子どもの栄養や体のことを考えいろいろなメニューを作っています。毎日とってもおいしい給食です）
- 体を動かして遊ぼう（運動不足は身体の機能の低下につながり暑さに対する体力も低下します）
- 冷たいものを飲みすぎない（胃腸への負担が大きくなります）
- 冷房設定を低くしすぎないようにする（外気と室内の温度差が大きいほど体への負担も大きくなります。それにより神経バランスも崩れていきます）

収穫スタート



各クラスが植えた夏野菜が実をつけ始めました。きゅうりは生長が早く先日、ちゅうりっぷぐみが収穫して塩もみをしておいしそうに食べていました。トマトやオクラなど実がなっていることに気づいた子どもたちは「みてーできとるよ」と大喜び。でもまだ色づいてないことや大きくなっていないことにも気づき、「まだじゃね」と収穫を楽しみにする姿があります。夏野菜の収穫だけでなく朝顔やひまわりのなど植物の生長にも気づき、朝顔は色水遊びができることを昨年の経験から覚えていて「いつ咲くの？」と期待しています。みんないろいろなことに気づく目がステキです。



ここにあるね



とれたよ☆



もみもみしておいしくな～れ



おいしいね

