



<7月と8月の行事について>

- ・7月1日(金)よりプール遊びが始まります。プールに入らない日も水遊びでプールバッグや水着等を使用することがあります。日々の準備や洗濯をよろしくお願い致します。
- ・8月19日(金)にゆりぐみは園外活動としてプラネタリウムと平和公園に行きます。
- ・8月27日(土)に保育参観を予定しています。詳細についてはお手紙で配布致します。

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今年はすぐ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かないですね。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）

<歯科検診でのさくらい歯科クリニックの櫻井先生からのお話です>

ひまわり・いうちこども園のお子さんは虫歯の子どもが少ないですねと言われていました。今後も歯を大切にできるよう下記のアドバイスをいただきました。

○虫歯を放っておくと永久歯に影響が出るので早めに治療するといいです。特に穴が開いた状態で放置していると永久歯は乳歯を避けて曲がって生えてきます

○大きくなって歯を自分で磨くようになって、磨ききれていないところがあるので最後の仕上げは保護者の方が丁寧にあげるといいます

○歯並びが悪くなる子どもが増えています。硬い食べ物を食べたり、よく噛んだりすることが大切です



<お礼>

5月、6月の保護者懇談ではお忙しい時間の中、ご参加いただきありがとうございました。短い時間ではありましたが担任といろいろな情報を共有できました。今後も保育参観やクラス懇談等でお話できる機会を作っていけたらと考えていますのでよろしくお願い致します。