

## <7月・8月の行事等について>

プール遊び・・・プール遊びの準備やお願い等については配布したお手紙をご確認ください。



7月1日(月)がプール開きとなっていますが、プールを始める日が違うクラスもあります。

各クラスのプールの日程については貼り出しでお知らせします。プールがない日でも水遊び等でプールバッグや水着を使用する事がありますので日々の準備や洗濯をお願いいたします。

保育参観日・・・8月24日(土)に保育参観日を予定しています。

### <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）



### < 収穫スタート >

各クラスが植えた夏野菜が実り始めました。きゅうりは生長が早くすでに何本も収穫していて、そのまま素材の味で食べたり、塩昆布で味をつけたりしながらおいしそうに食べています。トマトやスイカなども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」と喜び、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、今後の収穫を楽しみにする姿があります。自分たちで育てて収穫し、食べる中で五感を使い、食を楽しんでいきたいです。



晴れた日にはしっかり水やりをしているよ



大きくなった！！収穫だ



おいしそうだね

### <お礼>

5月から6月にかけて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子どものいろいろな姿等を共有できました。今後も保育参観やクラス懇談、保護者懇談等で子どもの姿や様子をご家庭と共有、話が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いたします。