

☆七夕会 7日(火)

7月7日は七夕です。6月26日の参観で親子制作をした飾りを一人一枝持ち帰ります。夜空を見上げながら願い事が叶うように祈ってみてください。みんなの願いが叶いますように。。

☆夏の養北ランド 10日(金)

わくわくタイムの遊びの中で、『どうしてかな?考えてみよう』を合言葉に工夫したことや、試行錯誤したことを紹介したり、できたものを見せたりして、夏の養北ランドを行います。

☆プール自由参観 14日(火) 15日(水) 未満児: 10:30~ 5歳児: 10:30~ 各クラス20分間の参観です。 4歳児: 10:50~ 3歳児: 11:10~



参観したい方は、各クラスのテラスに設置してあります名簿に、参観したい日にちを10日(金)までに記入しておいてください。

☆1学期終わりの会 17日(金)

4月からの生活や遊びを振り返り、頑張りやできるようになったことを先生や友達と認め合います。終わりの会ではがんばり賞をいただきます。ご家庭でも1学期の頑張りを認めてあげ、こころみつけに書いていただけたらと思います。

『生活習慣キャンペーン』について 家庭教育学級(在宅取組) 規則正しい生活をしよう「早寝・早起きして、朝ごはんをしっかり食べよう」 7月6日(月)~13日(月)



早寝・早起きはなぜ、いいのでしょうか?

- ◎早寝をすると、体力がつき、病気への抵抗力が上がります。良質な睡眠を取ることで、やる気につながります。
- ◎早起きをすると、朝早く起きて日光を浴びることで、心身の健康を守る物質が分泌されます。イライラが解消されたり集中できたりし、心が落ち着きます。

朝ごはんはなぜいいのでしょうか?

- ◎朝ごはんをバランスよく食べることで、脳のエネルギーになります。また、しっかり噛んで食べることで脳が活性化し元気に遊ぶことができます。熱中症予防のためにも、朝ごはんを食べることは有効です。

今回の生活習慣キャンペーンの取り組みを通して、**家族みんなが、1日元気に過ごせるようにしましょう。**

*早寝・早起き・朝ごはんによって、熱中症にかかりにくい体が作られます。

ひよこ組・りす組・うさぎ組: 夜8時までに寝て、朝7時までに起きられるといいですね。

こあら組・きりん組: 夜9時までに寝て、朝7時までに起きられるといいですね。

8時45分までに必ず登園できるといいですね。遅刻・早退はコドモンで、連絡してください。

熱中症に気をつけましょう

気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期になります。

子ども達の熱中症対策として、こまめな休憩、水分補給、風通しの良い服装を身につけ、帽子をかぶる、直射日光を避け日陰で過ごすなど、家庭でも健康管理に十分気をつけてください。

外に出るときは、**必ず帽子**をかぶり、水分をこまめにとるようにしましょう。(スポーツ飲料のような塩分摂取も大切です。) また、冷たいものを控えたり、少なめにしたりしましょう。

室内は、エアコンや扇風機など、室温や湿度に応じて使用しましょう。また、高温の室内や車の中に、**絶対、子どもを一人にしないように**しましょう。



暑い日が続いています。こまめにお茶を飲んでいるので、午前中に空になる園児もいます。水筒のお茶は衛生上、氷を入れずに保冷の水筒で多めに持たせてください。ご協力よろしくお願いします。



夏の過ごし方



夏休みが始まります。お兄ちゃんやお姉ちゃんが夏休みに入ると、生活リズムが変化してしまうかもしれませんね。7月の生活習慣キャンペーンから続けて規則正しい生活を心がけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を心がけ夏を元気に過ごしましょう

1号認定のお子さんへ

○夏季休業中の絵本貸し出しについて

毎週火・木曜日に、廊下及び図書室の絵本の貸し出しを行います。
都合の良い日時に、親子で借りに来て絵本に親しみましょう。

<8月の主な予定>

29日(土)~30(日)
ノーゲームデー

