



地域子育て支援センター

# わんぱくだより 8月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

暑い夏。「暑い暑い」という言葉を子どもたちも口にするでしょう。四季のある日本、季節の移り変わりを入れると、いくつの季節を数えられるでしょう。季節が、五感に及ぼす影響を考えると、暑い夏も大切に思えます。親子で季節を楽しんで、目には見えないけれど、五感も大きく育っていくといいですね。



## 暑い夏を乗り切るために

### ① 食事をしっかりとりましょう

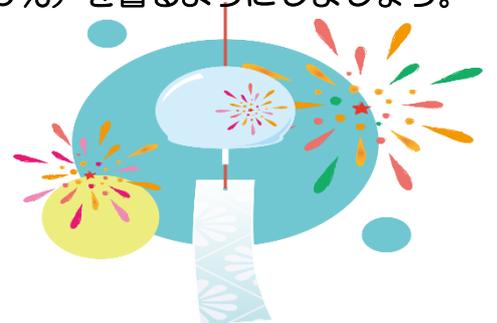
一日のエネルギー源は朝食です。ごはん（お米）とみそ汁を基本として、タンパク質（お魚、お肉、卵など）、ビタミン（夏野菜や果物など）もしっかりとりましょう。

### ② 水分を取りましょう

暑いときは、汗をかいて体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。汗をかいたらまず、冷ました麦茶をコップ1杯飲みましょう。（家庭で作った麦茶を冷蔵庫に入れておきましょう）

### ③ 裸ほど暑い

暑くなると肌を出す衣服を着るようになりますが、一見涼しそうでも、子どもにとっては、紫外線を多く受けることになります。肩のかくれる、首のまわりや背中汗を吸い取る衣服（綿100%）を着るようにしましょう。



## 8月の予定



月	火	水	木	金
保育園であそぼう	子育てサークル活動日		子育て相談日	園外・母親教室
	1 ちびむく	2 むくむく	3 室内開放	4 母親教室 夏のアソビ ちびむく中心
7 保育園で あそぼう	8 すくすく	9 交流日	10 子育て相談日 ちびむく	11 山の日
14	15	16 保育園で あそぼう	17 子育て相談日 すくすく	18 母親教室 夏のアソビ すくすく・ むくむく中心
21 保育園で あそぼう	22 ちびむく	23 むくむく	24 子育て相談日 むくむく 保健師来訪	25 園外活動 森林公園 予約なし
28 保育園で あそぼう	29 すくすく	30 交流日 全サークル対象 予約なし	31 保育園で あそぼう	

すくすく 令和 元年4月生まれ～令和3年3月生まれ

むくむく 令和 3年4月生まれ～令和4年3月生まれ

ちびむく 令和 4年4月生まれ～現在

妊娠されている方で、子どもの様子をじかに感じたい  
という方も受け入れています。ご連絡ください。

～お知らせ～



☆ホームページにも、わんぱくだよりを載せてあります。保育園の様子も是非ご覧ください。

暑い日は水あそびを楽しんでいます。[プールに入る時には布パンツ・水着・水あそび紙パンツ](#)  
をお願いします。(タオルは各自で持参しましょう。)

たっぷり遊べるよう、着替えは多めに用意してくると良いと思いますよ。お母さまたちも、  
楽しく水遊びに参加してくださいね。

[保育園であそぼう・室内開放・交流日](#)には、室内あそび・園庭あそびはもちろん、暑いので  
プールがしたい…という時は、デッキで水遊びができます。