



連日、夏真っ盛り！を感じさせる強い日差しが続いています。「夏ならではの」のあそびとしてイメージされるのは「みずあそび」だと思いますが、保育園では「泥んこあそび」も盛んです。ご家庭ではなかなか敬遠されがちかも知れませんが、泥んこあそびをしている時の子ども達の表情はキラキラしています。

園庭にはミストもあり、風が吹くとミストから出る水が飛ばされて、空を見上げ両手を挙げて喜ぶ姿が見られコロナ禍で遠ざかっていた「密なかかわり」を取り戻すかのように、子ども達は毎日過ごしています。

そして何より「水分補給」「休息」が大切です。翌日大人が休みだと、子どももつい夜更かしになってしまいますがこんな時こそたっぷり休ませましょう。水分と塩分の補給としては、夕飯にお味噌汁を少し多めに作って、冷蔵庫で保管し、翌朝「冷たいお味噌汁」として頂くのもお勧めです。

園長 清水節子

## 今月の予定

- 9日(水) 内科健診：(0歳・2歳)  
14日(月) 交通指導：ゆり・すみれ組  
17日(木) 誕生会：ゆり・すみれ・さくら組  
+対象クラスのお誕生月の保護者の方  
21日(月) 食育指導：ゆり・すみれ組  
※太字→保護者参加行事

## 睡眠取れていますか？

毎日暑い日が続いていますが、睡眠は取れていますか？睡眠は寝室環境、効果的な食事、就寝前にリラックス等…様々ありますが、就寝前にストレッチはいかがですか？ 腕を回し肩甲骨を動かすだけでも肩こりや睡眠の向上につながります。背中で握手もお子さんと楽しんで来るとおもいます。楽しんで良い睡眠を取って、暑い夏を乗り切りましょう！

