

◆◆◆ いくさと*すくすくだより ◆◆◆

7月

うっとうしい梅雨の時期ですが、私たちの目を楽しませてくれる色鮮やかな紫陽花も最近では八重咲やハートの形のものなど、種類がとても豊富になりましたね。挿し木をすれば割とつきやすいので、お気に入りの紫陽花でお試ください♪さあ、徐々に暑さに体を慣れさせて、汗をかくて新陳代謝を促し、夏本番に向け暑さに負けない体づくりをしておきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
 *熱中症予防* ・こまめな水分補給 ・適切な服選び ・冷却グッズや扇風機＆エアコンの活用 ・帽子＆日陰遊びの工夫 etc. 快眠*快食*快遊*快便 で元気に過ごそう！			 セタには色々な由来があります。この機会に、お子さんと一緒に織姫さまと彦星さまのおはなしを絵本で読んでみたり、「会えたかなあ〜」と、夜空を眺めてみたりするのもいいですね。 そんなセタには是非一度読んでほしい絵本がこちらです。怒られてばかりいる子が心を込めて書いた願い事は、さて何でしょうか…?!			1
2	3 笹飾りを作ったり、短冊にお願い事を書いたりして、笹の葉に飾りつけましょう☆彡	4 ひろば開放 セタ製作	5	6 ひろば開放 セタ製作	7 みんなはどんなことをおねがいするのー？！	8
9	10 ひろば開放	11 ひろば開放 キラキラドームづくり	12 乳酸飲料の容器で作ります。中に入れたビーズやスパンコールなどがあれば持ってきてね☆	13 ひろば開放	14	15
16	17 海の日	18 ひろば開放	19	20 ひろば開放 身体測定	21 ひろば開放	22 1号認定夏休み始まり
23	24	25 ひろば開放	26	27 ひろば開放	28	29
30	31					

*ひろばや活動会場においての**怪我や事故は保護者の責任**になります。登録時の確認事項をきちんと守って、お互いに気持ちよく、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！

令和5年7月発行

認定こども園いくさと 子育て支援室

0795-82-4380

*** おしらせ & おねがい ***

◎ 開放日：概ね **火・木・曜**日
 (園の都合等で変更あり)

◎ 開放時間：**9時30分～11時**

◎ 駐車場：子育て支援室の横側

◎ 持ち物：お茶(親子とも)・オムツ・着替え など

【感染症拡大予防対策の実施】

- ★ 入室前と退室後の手指のアルコール消毒、氏名と検温の記入
- ★ 定員の制限はなし。但し、利用者が多く密になる時などお断りする場合があります。ご了承ください。
- ★ マスクの着用は個人でご判断ください。

その他、こまめな手洗いやソーシャルディスタンスを保ち、換気にも努めていきますので、引き続きご協力をお願いします。

旬の果物&夏野菜でクールダウン

飲み物以外にも、水分の多い食材を上手に摂りましょう！
 体にたまった熱を冷ますと同時に、汗をかくビタミンやミネラルも摂れます。

ビタミンCを破壊する酵素が含まれているので、酢を加えるとビタミンCの損失を防いでくれて代謝を促します。

夏の紫外線による酸化を回復させるので、ナスと食べ合わせると美容効果がアップしますよ☆

ネバネバが胃腸の粘膜に潤いを与えて、消火を高め、疲労回復します。豚肉と合わせて食べ夏バテ予防に！

おいしい！

1号認定夏休み始まり

ご利用がまだの方やお母さんだけでも大歓迎です☆
 子育ての相談ほか、聞いてほしい事やお話したいなあという事があれば、お気軽にお立ち寄りください♪
 なお、7/22～8/27の夏休み期間中は、ひろばに登録されているお子さん以外のご利用をお控え頂くようお願いします。

(例:1号認定の在園児、小中学生の兄や姉 等)