

◆◆ いくさと*すくすくだより ◆◆



グンゲン気温が上がり、毎日真夏のような暑さが続いています。あまりの暑さに体が慣れず、食欲が落ちたり、睡眠が不十分になると熱中症にもつながります。バランスの取れた食事や、喉が渇く前の定期的な水分補給、汗をかいたらこまめに着替えるなど、生活のリズムを整えながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

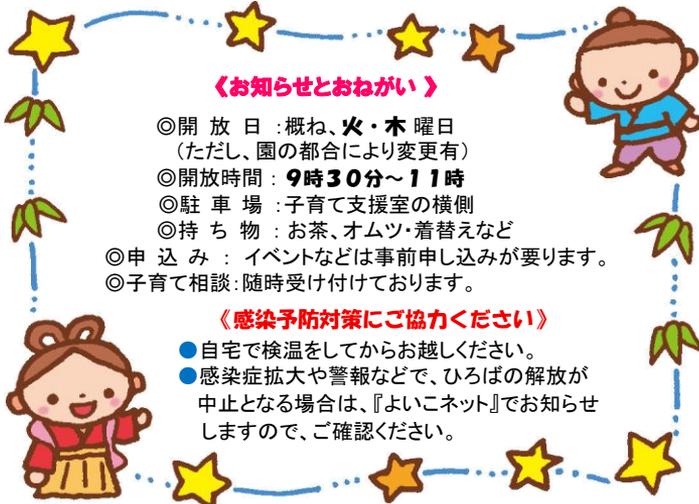
日	月	火	水	木	金	土
		1 ひろば開放 *七夕製作* 	2	3 ひろば開放 *七夕製作* 	4 	5
6	7 七夕 	8 ひろば開放	9	10 ひろば開放	11	12
13	14	15 ひろば開放	16	17 ひろば開放 	18	19
20	21 海の日 1号認定 夏休み開始	22 ひろば開放	23	24 ひろば開放	25	26
27	28	29 ひろば開放	30	31 ひろば開放 		

*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7年7月発行



認定とも園いくさと すくすくひろば
0795-82-4380



《お知らせとおねがい》

- ◎開放日：概ね、火・木曜日（ただし、園の都合により変更有）
- ◎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、オムツ・着替えなど
- ◎申込み：イベントなどは事前申し込みが必要です。
- ◎子育て相談：随時受け付けております。

《感染予防対策にご協力ください》

- 自宅で検温をしてからお越しください。
- 感染症拡大や警報などで、ひろばの解放が中止となる場合は、『よいこネット』でお知らせしますので、ご確認ください。

* * 夏バテを予防しよう! * *

子どもは体温調節機能が未熟なため、大人よりも夏バテになりやすい傾向にあります。夏バテの症状として、『胃腸の不良』や『足先や指先が冷たい』などの体の不調や、『イライラしやすい』『不安になりやすい』といった精神面に症状が出る場合があります。

夏バテを予防するには、**バランスの良い食事が大切!**



豚肉

ビタミンB1が豊富で疲労回復効果があります。



イチゴ



キウイ

ビタミンCで免疫力アップ!



トマト



きゅうり

水分補給が出来る、体の余分な熱を取ってくれます。



海藻・きのこ類

ミネラルは体調を整えるのに役立ちます。



7/21～8/31の夏休み期間中、ひろばに登録されているお子さん以外のご利用はご遠慮ください。
(1号認定の在園児や小中学生の兄弟など)