



暑さの厳しい日が続くこの時期は、熱中症に気をつけながら過ごしていきたいですね。梅雨明けの頃や急に暑くなる日には、特に気をつけていきましょう。

戸外で元気いっぱい遊びながら体力をつけることも大切です。また、喉が渇く前からこまめに水分をとるよう心がけていきましょう。水遊びや外遊びの後には、ご家庭でもゆっくり休んで、疲れが残らないようにしてくださいね。

水あそびの開始

暑くなり次第水あそびを進めていきます。各クラスにて準備物等お知らせさせていただきますので、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
●おなかを冷やさない



飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め

7月 行事予定

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
七夕飾り持ち帰り	環境出前講座（らいおん組） 10:30～	体育教室				七夕の集い 七夕	お楽しみ保育（らいおん組）	体育教室								体育教室			海の日		7月生まれ誕生会			あそびの広場		避難訓練	就学相談		就学相談	