

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。



睡眠は大切

夏を健康的に過ごすために、質のよい睡眠をしっかりとりたいもの。しかし、夜中でも気温が高いと寝付けず、寝不足になることも。扇風機やエアコンのタイマーを活用する他、氷水を入れた枕を使用するなどして、快適な睡眠を。就寝前のぬるめのシャワーもおすすめですよ。



海の日

7月の第3月曜日は「海の日」です。日本は海に囲まれた島国で、海からの恩恵を受けてきました。海の恵みに感謝したり、海との付き合い方を考えたりする日にしてみてはいかがでしょうか。



熱中症に注意

炎天下でしゃがみ込んだことはありますか？
地面に近いので照り返しが強く、普段大人
が立っている高さよりもとても暑く感じます。
それが子どもが日々感じている暑さなので
す。元気に走り回っていても、「汗の量が少な
い・唇が乾いている・笑顔がなくなった・動き
が鈍くなった」などの変化が見られたら熱中
症のサインかも！園でも冷房を使用したり、こ
まめな水分補給を心がけていきます。ご家庭
でも、様子を見ていただき、体調が悪い時
は、無理せずに休息してください。



おねがい

神奈川県教育委員会から「かながわ子どものためのブックリスト」を作成するにあたり、アンケートの協力依頼がありました。つきまして記入例を参考にしながら回答用紙へ記入をお願いいたします。提出期限は7月6日(月)です。

本の紹介

「くまくまパン」

作：西村 敏雄 出版社：あかね書房

くまさんとしろくまさんがパン屋さんをはじめました。くまさんはあんパン
しろくまさんはカレーパンが得意です。美味しいパンにお店は大人気。ある日
一番のおすすめを尋ねられるとふたりはケンカをしまい、お店もお休みに
なっていました。するとカバの王様が立ち上がり…。

美味しいパンをめぐる起こるお話が、劇のように読める絵本です。

くまくまパン

