



# うさぎぐみだより

あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。園庭では、様々な生き物に出会うことができるようになり、子どもたちは探したり、捕まえたりして喜んでいきます。部屋の中にある、カブトムシやツマグロヒョウモンの幼虫を見て「はやくでてこないかな〜」「チョウチョにいつなるのかな」とつぶやいています。



## いろみず

散歩で摘んできた花を手を持っていたAさんは、手に花の色がつくことに気付きました。そこで、摘んできた花や園庭に落ちている花びらを使い、色水をしました。袋に水と花を入れて、もみもみするとき綺麗なピンク色が出ました。

また、園で育てているミントを使ってみると、「なんかにおいがする」と気づき、ミントの色水を嗅いで、花の色水と比べる子もいました。様々な色水を並べて「ジュースみたい!」と言いながら、世界で一つだけのジュース作りを楽しんでいます。

## いろいろなきものみつけた

園庭に、カエル、ダンゴムシ、カタツムリ、バッタと色々な生き物を見つけました。Bさんは、カエルの真似をしながら、同じようにピョンピョン飛び跳ねて後を追いかけます。Cさんははじめ、ダンゴムシを触ることができませんでしたが、友達がダンゴムシを手の上に乗せているのを見て、「さわってみたい」と興味を持つようになりました。友達にダンゴムシを乗せてもらおうと、丸まっていたダンゴムシが動き出しびっくりしたCさんですが、次の日から、「ダンゴムシ探そう!」と、積極的に虫探しをしています。



## 夏を元気に過ごすポイント



### 1. 水分をしっかりとり

特に小さいお子さんは脱水症状を起こしやすいため、大人以上に水分補給が大事になります。夏本番に向け、こまめな水分補給を意識づけましょう。

水分補給は水や麦茶が最適です。ジュースやスポーツドリンクは糖分の摂りすぎになります。ジュースはあくまでも嗜好品の一つとして水分補給のための飲み物とは区別して考えましょう。

※一日の摂取量(目安):1000ml~1500ml

### 2. 室温管理

冷やしすぎに注意して、室内外の温度差が5℃以下になるように冷房を上手に使いましょう。

### 3. 生活リズムと睡眠リズム

夜十分に眠り、疲れをとることが1番の夏バテ予防法です。子どもは10時間程度の睡眠が必要とされています。寝苦しい時は頭を氷枕で冷やすと早めに寝付くことができます。毎日同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るといった生活リズムの繰り返しで子どもの脳を育てています。小さいうちから無理なく生活リズムを整えていきましょう。