



## りすぐみだより 夏号

セミの鳴き声が盛んになり、眩しい太陽の陽ざしと共に本格的な夏がやってきました。子どもたちはミラーマットを見つけるとジーンと自分の顔を見つめたり、顔を出す引っ込めるを繰り返したりしながら遊んでいます。



### ピチャピチャ つめたいな!

子ども達が園庭で遊んでいる時、他のクラスの友達の水遊びの様子を見て興味津々でした。そこで遊んでいたスポンジに水を吸わせたものを渡すと、ツンツンと触って“これはなんだろう?”と不思議そうな様子で触っていました。スポンジから滴る水の冷たさを感じて、気持ちよさそうな表情を見せてくれました。初めは怖がっていた子も友達が触っている姿を見て、シートの上に落ちた水滴をパンパン叩いて楽しんでいました。



室内では手作りのウォーターベッドで遊んでいます。勢いよく叩いてバシャーンと音が鳴ることが面白いようで何度も繰り返し叩いています。ウォーターベッドの下に凍らせた様々な色の保冷剤を入れていると、好きな色の場所を触って冷たさを感じています。



今後も気温や体調に合わせて、無理なく夏の遊びを楽しもうと思います。



## 暑い夏を乗り切ろう!

感染症から身を守るためには、免疫を高めることが有効だと言われています。健康に過ごすためにも基本的な生活習慣で免疫力をアップさせましょう。

### □適度な運動をしましょう

朝夕、涼しい時間帯に散歩はいかがですか?夏の昆虫や植物、夜空の星に出会えるかもしれませんよ。



### □バランスのよい食事を摂りましょう

1日3食、規則正しく、バランスのとれた食事(主食・肉魚類・野菜など)をしましょう。



### □睡眠の質を高めましょう

起きる時間と寝る時間を一定にする、入浴で身体を温める、寝る前のテレビやスマホをやめるなどの工夫をしましょう。



### □ストレス解消&笑い

笑顔は免疫機能を活性化させるホルモンが分泌します。笑顔の絶えない生活はいつでも理想ですね。

