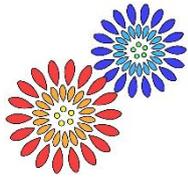


令和5年7月31日(月)

幼保連携型認定こども園 津田このみ学園 今在家分園



# ひよこぐみだより 夏号

ちらほらとセミの声が聞こえてくるようになりました。園庭には燦々とした陽が差し込み、子どもたちはテントの日よけの下で遊んでいます。



タライに入った水を見つけると子どもたちは、水の中に手を入れて水の感触を楽しんでいます。豪快に水面を叩くと、顔に水しぶきが飛び、はじめは少し驚いた表情を見せていましたが、水に慣れていくと、顔にかかるたびに声を出して笑っていました。少し離れた所から友達の間で遊んでいる様子を見ていた子も、水に興味を持ったようでカップで水をすくって遊び始めました。

ペットボトルのスライダーにカップですくった水を入れると、雨どいへと水が流れていきます。子どもたちは自分ですくった水が雨どいから流れる様子を何度も流しては眺めていました。友達が水を流そうとすると、雨どいに手を置いて流れてくる水に触れたり、カップを雨どいの下に置いて流れてきた水をうけとろうとしたり、自分たちで考えて遊んでいます。



## 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。

