



# ひかりだより

Vol. 214 院内保育所 ひかり



## 《今月のわらい》

- ◆保育士や友達と一緒に色々な水遊びを楽しむ。
- ◆暑さの為、体調を崩しやすいので水分補給や休息を十分に摂り元気に過ごせるようにする。

♪笹の葉さらさらのきばに揺れるお星さまキラキラ〜♪と七夕には、みんなが手作りした笹飾りや短冊を大笹に願いを込めて飾ります。お星さまに願いが叶いますように…。七夕が終わり、梅雨が明けると夏真っ盛り。子ども達の大好きな水遊びの季節がやって来ます。色々な水遊びをして楽しみたいと思います。今月も、熱中症に気を付けながらこまめに水分補給や休息を十分に摂り夏を元気に過ごしていきたいと思います。



## ～7月の行事予定～

- 1日 (水) 身体測定
- 6日 (月) 七夕祭り
- 9日 (木) 避難訓練(火災)
- 13日 (月) 避難訓練(地震)
- 15日 (水) 水遊び始まり

※毎週土曜日 布団持ち帰り



## 楽しくお遊び!



## 虫歯予防デーの様子



♪歯を磨きましょ、シュッシュシュ〜♪  
と歌いながら楽しく過ごしました。



歯磨きシアターを見てカバ  
さんのお口をきれいにす  
る練習をしました。



## 七夕製作☆



## あじさい見~つけた!



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。