

なんよう

ふれあいルームだより 6月号

R7.6.1 南陽幼保園 ☎ 65-2288

太陽と風が気持ちいい日もあれば、まだ肌寒く感じる日もあり、体温調節が難しい時期ですね。これから梅雨入りしてジメジメすると気分もブルーになりがちですが、そんな時こそぜひ、ふれあいルームに遊びに来てください。好きなおもちゃで遊んだり、ママさん同士でおしゃべりしたりして気分転換をしながら楽しい時間を過ごしましょう😊

6月の予定

4日(水) *ランチ

メニュー

ごはん・ふりかけ・ちくぜん煮
ドレッシングサラダ・トマト

*虫歯予防教室 10:00~10:30

・歯科衛生士さんによる虫歯予防についてのお話

25日(水) *ランチ

メニュー

ごはん・カレーシチュー(ポーク)
ブロッコリーサラダ・アニマルチーズ

*身体計測

*誕生会

今からできる熱中症対策

夏前なのに熱中症?!と思われるかもしれませんが、そろそろ熱中症のリスクが高くなってきているのがこの時期です。

そこで、今からできる熱中症対策を実践して、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう!!

- ① 今の時期から適度に汗をかく習慣を身につけていきましょう
- ② しっかりと入浴し、汗をかきましょう
- ③ 子どもは大人より体感温度が高いため通気性の良い素材の服や、薄手の服を選びましょう
- ④ 日頃から規則正しい食生活、十分な睡眠や休息、こまめな水分補給を心がけましょう

6月は食育月間

食育とは、子どもに「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選べる力を身につけてもらい、生涯にわたって健康な生活を送るための力を育むことなのですが、なんだかとても難しく感じますよね…

でも、おうちでも簡単なことから始められるんですよ。

それは、**身近にある野菜などの食材に触れて感触を楽しむ!!** まずは興味を持つことが大切です。

親子で一緒に簡単な食育活動を楽しんでみましょう。