



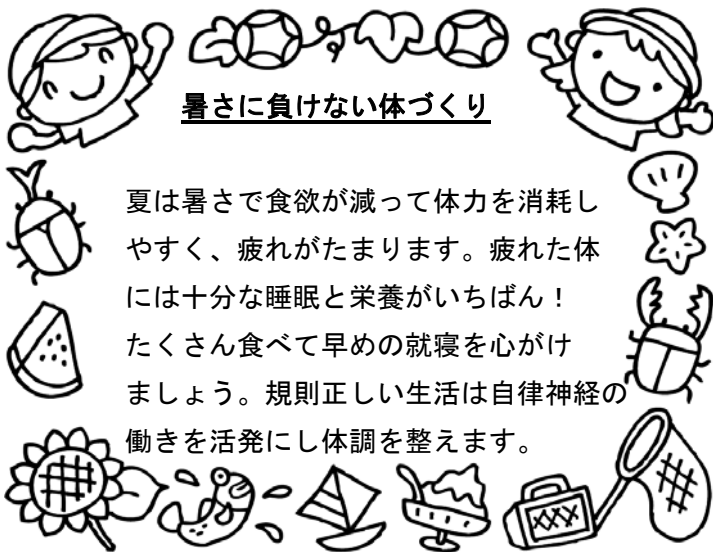
2014. 7. 16

すずらんようちえん

夏も本番！！毎日暑いですね。1学期は、つくしの会に参加して下さりありがとうございました。つくしさんが遊びに来てくれることを、在園の子どもたちも教師も毎回楽しみにしていました。これからも交流の時をもちながら、もっともっと仲良くなれたらと思います。

もうすぐ幼稚園は夏休みに入ります。つくしさんもこの時期にしかできない経験を親子でゆったりと楽しみながらお過ごしください。

《夏の過ごし方です。参考にしてくださいね。》

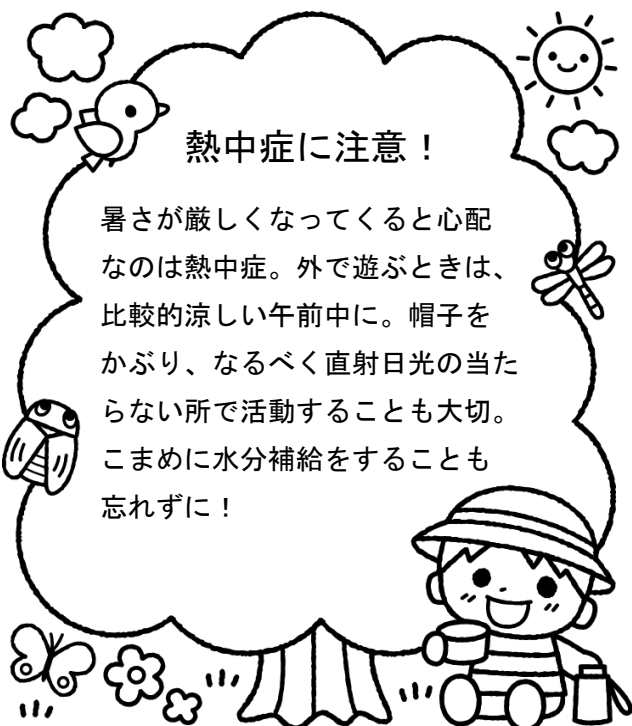


### 暑さに負けない体づくり

夏は暑さで食欲が減って体力を消耗しやすく、疲れがたまります。疲れた体には十分な睡眠と栄養がいちばん！たくさん食べて早めの就寝を心がけましょう。規則正しい生活は自律神経の働きを活発にし体調を整えます。

### おいしいよ！夏野菜！！

トマト、きゅうり、カボチャ、ピーマン…。太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、多くの水分を含むため、体温を下げ、豊富なビタミンが体調を整える働きをします。今が旬の夏野菜をたくさん食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。



### 熱中症に注意！

暑さが厳しくなってくると心配なのは熱中症。外で遊ぶときは、比較的涼しい午前中に。帽子をかぶり、なるべく直射日光の当たらない所で活動することも大切。こまめに水分補給をすることも忘れずに！

### 夏にはやる病気

この時期には、ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病など、いわゆる夏風邪にかかるお子さんが増えてきます。夏の暑さやプール遊びで疲労がたまると、体力が低下してかかりやすくなることもありますので、体調管理には十分気を付けましょう

ヘルパンギーナ

プール熱（咽頭結膜熱）

手足口病



高熱・のどの痛み

高熱、のどの痛み、

手足、口中、

目の充血

おしりなどに発疹

次回のつくしの会は9月18日（木）です。待っていますね。