



## なかよし広場だより

令和2年 7月号

### 東員町子育て支援センター

(三和幼稚園・みなみ保育園内)

東員町大字長深690

TEL & FAX 0594-76-1266

Eメール nakayosi@intsurf.ne.jp

毎日暑い日が続き、水遊びで心も身体も開放したい季節となってきましたね。今年は三密に配慮しながら安全に活動することを心がけていきましょう。子どもは、大人より汗かきです。また、体温調節も大人のように上手く出来なかつたりしますので、こまめな水分補給を心がけ、汗をかいた後は着替えをし、適度な休息をとり、元気に楽しくこの夏を過ごしていきましょう！

支援センターなかよし広場

月曜日から金曜日（祝日は休み）

利用時間

★8:30~11:30 14:30~16:30

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

**快眠のためのヒント**

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

### 飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

|   |   |
|---|---|
| <p><b>エネルギーの源 たんぱく質</b></p> <p>エダマメやトウモロコシなど</p>        | <p><b>抵抗力をつける ビタミンA</b></p> <p>ノリやカボチャ、ニンジンなど</p> |
| <p><b>疲労回復に大切な ビタミンB1</b></p> <p>豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など</p> | <p><b>水分補給は、麦茶、水</b></p> <p>甘みのないものがお勧め</p>       |

日に日に変化する子どもの成長を見ることは大変幸せを感じますね。身の回りのことや、言葉の獲得とともに、成長をささえる運動も大切です。バランスよく成長するために子どもの発達に応じて普段の生活の中で無理なく、いろいろな動きを盛り込んだ親子遊びを楽しんでいきましょう。

- 身体を動かす動き
- からだのバランスをとる動き
- 移動するための動き
- 用具を操作するための動き
- 腕をまげる、首をまげる、足を伸ばす、背中を丸めるなど
- 立つ、座る、起きる、回る、転がる、ぶら下がるなど
- はいはい、歩く、走る、はねる、よける、のぼるなど
- 持つ、運ぶ、投げる、捕る、蹴る、押す、引くなど

