



ほしはなぐみだより

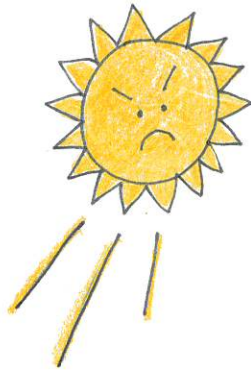
2026年7月1日



雨が降る日が続き、本格的な梅雨の季節となっています。梅雨の間は思うように外で遊ぶことができませんが、ホールでたくさん身体を動かしたり、お部屋では個々で活動に取り組んだりしています。お天気のいい日には、暑くなる前、朝のうちに園庭に出て外遊びを楽しみます。

もうすぐプール遊びも始まります。園でも十分に水分補給に留意し、元気に夏を過ごそうと思います。ご家庭でも、睡眠を十分にとり、元気に過ごせるようよろしくお願いいたします。

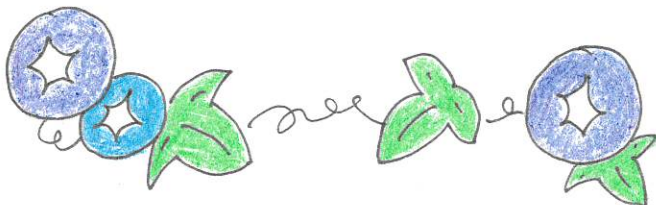
園庭に出るときには、虫よけスプレーをして対策をしますが、甘いものの食べ過ぎに注意し、蚊に刺されないようにしていきたいですね。



お願い

◆ティッシュペーパーの提供のご協力をよろしくお願いいたします。
夏ですが、子どもたちは鼻水がよく出ています。クラスで使わせていただきます。

◆プール活動が始まりますので、朝の書類の記入の際に、
プールができる ○
プールができない ×
シャワーのみ希望 シャワー の記入もよろしくお願いいたします。



夏の過ごし方について

梅雨が明けたら暑い暑い夏がやってきます。そして、いよいよ水遊びの季節です。やわらかい水の感触や、つめたい肌ざわりは子どもたちの心を開放し、身体の動きも活発になります。ゆっくり楽しみながら水に親しみたいと思います。

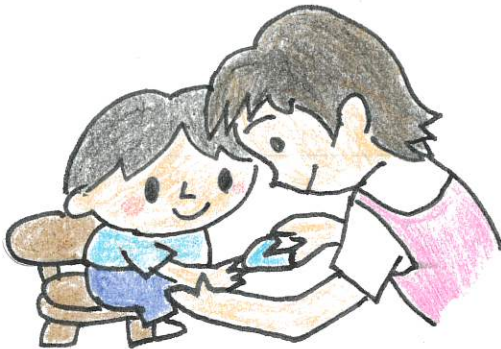


朝食は、必ずとるようにしましょう。一日のスタートとしても、子どもの成長の上でも大切なものです。和食をおすすめします。(おにぎり、みそ汁、梅干し)汗で失われてしまう塩分(ミネラル)を補いましょう。



虫に刺されやすいというお悩みはありませんか？

甘いものを控えることで虫に刺されにくい身体づくりにもつながると言われています。



毎日入浴して身体を清潔に保ちましょう。手足の爪のチェックをこまめをお願いします。また、水いぼ、とびひ、湿疹などがありますと、プールに入れませんので早めの受診をお願いします。

暑さと共に、疲れも増えてきますので、十分な休息と栄養を心がけましょう。早寝早起き病知らずともいいいます。翌日に疲れが残らないようにしましょう。



水遊びの季節は水の事故にご注意を！

おうちの中でも、お風呂のため水にご用心！