



# きゅうきゅうばこ



平成 30 年 (2018 年) 7 月 25 日 No.7

## 明日から夏休みです



あまり北海道らしくない蒸し暑い日が続きましたが、子どもたちは泥遊び、水遊び、プール遊びと夏を満喫してきました。たくさんの楽しいことがあった 1 学期も今日で終わります。

休み中はいろいろと楽しい計画があることと思います。時間を気にせず、つい夜更かし、朝寝坊・・・ということがあるかもしれません。生活リズムの乱れは、大人が考えている以上に子どもたちの体に疲れを残します。生活リズムが大きく乱れることのないように、ご配慮ください。

楽しい夏休みをお過ごしくださいね。2 学期、また元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。



### 暑い夏を元気に乗り切るポイント

#### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



糖分の多い飲み物は、とり過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。スポーツドリンクなどには糖分の多いものがありますので、飲むときには量などに気を付けましょう。



#### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

#### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



## はみがきカレンダーを配布しました

休み中も毎日、早寝早起きをして元気に過ごしたいですね。はみがきカレンダーを一日を振り返るきっかけにさせていただきたいと思います。夏休みの終わりにはおうちの方からのひとことを記入し、始業式の日に持ってきてください。

- いちご組は、歯みがきをしたらシールを貼るか、好きな色をぬってください。
- ばなな組、めろん組は歯みがきをしたら好きな色をぬってください。

