にじ　つうしん

月	火	水	木	金	土
乳幼児の栄養相談・・・離乳食の進め方、何を食べさせたらいいの？幼児食ってなぁに？食べむらや好き嫌いが多い・・など　当園の栄養士が相談にのります。お気軽にご相談ください。				1	2
4	5 もも ふれあい遊び	6	7	8	9
11	12	13	14 いちご 夏の制作	15	16
18	19 もも 夏の制作	20	21	22	23
25	26	27	28 いちご 担当不在の為 お休みです	29	30

★育児学級は、登録してからの利用になります。利用時間（10:30～11:30）
★登録用紙は、こども園みのりにあります。
★お天気のいい日はお外に行くこともあります。帽子をかぶって来てください。
★発熱・咳・鼻水などの症状がある場合には利用をひかえるようにお願いします。
★利用は湧別町内在住の方のみとさせていただきます。湧別町に実家があり里帰り出産やその他の理由で帰省される方は、利用申込書を提出していただくことで利用が可能です。

8月

認定こども園みのり TEL 01586−2−3538

今年の夏は毎日とても暑いですね。
元気に過ごすには、食事と睡眠が大切です。夏野菜や果物は安くて栄養価が高いので食事に取り入れたいですね。睡眠にはひんやり寝具を使用するのもおすすめです。快適な夏を過ごしましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

〇紫外線対策
外出時には帽子をかぶりましょう。日焼け止めを塗ることも忘れずに。

〇水分補給
大量に汗をかくと、脱水症状を起こして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。

〇肌のケア
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。

〇室温の管理
高温多湿だと室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機などを使いましょう。

気温差にご注意を！

8月下旬になると、朝夕には秋の気配が感じられます。それでも日中は高温なので寒暖差が激しく、体調を崩す子も多くなります。
乳幼児は体温調節がまだ難しいため、衣服の調節などに気をつけましょう

経口補水液が作れます！

・水　500ml　・塩　1.5g
・砂糖　20g
＊レモン汁をお好みの量を足すとさわやかになりますよ！

今月の活動予定

・ふれあいあそび

・夏の制作
　スタンプ遊び

8月におすすめな絵本とうたを紹介します

～うた～	～えほん～
♪アイアイ	・じゃあじゃあびりびり
♪とんでったバナナ	・こぐまちゃんのみずあそび
♪みずあそび	・ひまわり