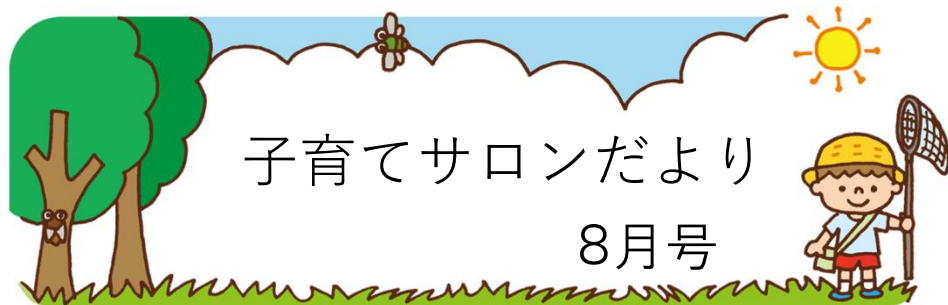




令和8年8月1日

西谷山認定こども園

モクモクと入道雲が沸き立つ季節になりました。いつの間にかセミの鳴き声が聞こえ始め、すっかり夏ですね。西谷山認定こども園でもプールや水遊びが始まっていますよ。プールの日にはいつも以上に子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきて、こちらまで楽しい気持ちになります！

今年は、暑さが厳しく酷暑ともいわれていますが、大人も子供も元気にこの夏を乗り越えていきたいですね！子育てサロンでも水遊びや夏にしか出来ない遊びを、皆さんと一緒に楽しみたいと思います。気軽に遊びにいらして下さいね。ご予約のお電話をお待ちしております。

西谷山認定こども園 ☎269-5075 までお電話ください。

日程 次回は9月10・24 **時間** 10時～11時頃まで



★7月の子育てサロンの様子★

7月の子育てサロンではペットボトルを再利用して、好きな色で自由に模様をかいたり、シールを張り付けたりして自分だけの水遊び用玩具を作りましたよ。ボトルに穴をあけてシャワー遊びもいいですね。



☆効果的な水分補給って☆

日中は蒸し暑く、汗をかく季節、熱中症予防として大切な水分補給ですが、体が水分を吸収できる一回の量は200～500ml。喉が渴いたときに沢山の水を飲んでも、その量以外は排尿で出てしまいます。時間を決めて、コップ一杯ずつの水分を、こまめにとるようにしましょう。

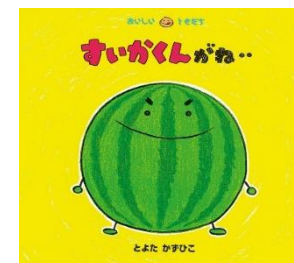
☆夏の味覚 すいか☆

スイカは90%以上が水分で、水分補給に適し、火照った体を冷やしてくれます。おすすめは少量の塩を掛けて食べる事。より甘みを感じられ、熱中症予防にもなりますよ。また捨ててしまいがちな皮の白い部分にはアミノ酸の一種シトルリンがたくさん含まれています。スープの具材などに活用するのもいいですよ。

♪8月のおすすめ絵本♪

すいかくんがね…

「とよたかずひこ」さんの「おいしいともだち」シリーズの中の1冊で、こちらはすいかくんが主人公！スイカ割りの棒を上手によけるすいかくんですが、最後は棒に当たってしまい…。どうなってしまったかは読んでからの楽しみ☆



シリーズの絵本ならどの絵本にも出てくる「しんばいごむよう〜」というキメ台詞、繰り返し絵本を読み聞かせしていると、その言葉と仕草を真似る子どもたちがとっても可愛らしいので、大人も何度も読み聞かせしたくなる絵本ですよ。

ぐりとぐらのかいすいよく

夏の海でのわくわくする体験が楽しめる、ぐりとぐらシリーズの一冊です。海水浴の楽しさだけでなく、友達と一緒に過ごす喜びや、少し不思議な出会いも描かれています。水遊びやプール、海の話が増える8月に読みやすく子供達と「海で何をして遊びたい？」と会話を広げやすい絵本です。

