



7月のこの指とまれは、「すいかわり」と「水遊び」を行ないました。すいか割りは毎年、大好評。今年もたくさん親子が参加されました。大きなすいかを目の前に興味津々の子どもたち。素手で触ったり、新聞紙を丸めて作った棒で叩いてはポンという音を楽しんでいました。又、水遊びコーナーも作りました。ジョウロに水を入れて上から雨のように降らせたり、水鉄砲、ペットボトルで作ったおもちゃで水の感触を十分楽しむことができました。その後、児童館に移動し、大きなすいかを切ってみんなで食べました。

五感（見る、嗅ぐ、触れる、聞く、味わう）は脳を刺激し、経験した様々なことから、頭の中で整理できる力、よく考える力につながります。すいか割り、水遊びを通して十分、五感を刺激できました。

8月はお休みですが9月も又、楽しい時間になるように計画を立てていますので、たくさんの参加をお待ちしています。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント4つ

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状をおこし、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう。



### 2. 皮膚のケア

汗をかいたら、こまめに汗を拭いたり、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

外出をするときは日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、薄手の長袖長ズボンにするなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調節しましょう。ただし冷やし過ぎは要注意。



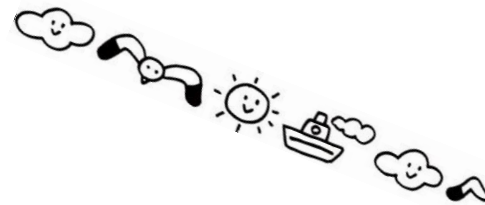
## ～夏には夏野菜を食べましょう（クールベジタブル）～

夏野菜とは、暑い時期に旬を迎えるものや、暑い地方で収穫される、色の濃い野菜や果物のことです。毎日蒸し暑い日が続く、寝不足や食欲低下などで、体には知らないうちにストレスがかかっています。夏の野菜や果物には、発汗・利尿作用で体を冷やす働きや、免疫力を高める効果があります。いろいろな食材を組み合わせ、上手に食卓にのせましょう。

- ・体の中から熱を下げる瓜類…きゅうり・冬瓜・ゴーヤ等
- ・夏バテ防止の緑黄色野菜…南瓜・トマト・ピーマン・パプリカ等
- ・熱中症予防の野菜…オクラ・長いも

\*この指とまれ・・・9月の予定  
日時：9月10日（月）10：00～11：30  
場所：ふじ公園

ミニ運動会を予定しています。体を動かし、親子で楽しい時間を過ごしましょう。



担当 土田  
墨田区東向島6-15-5  
電話 03-3613-3470  
Fax 03-3613-1105

HP:<http://www.nersery-hoikuen.com/>