

# 8月 メロディークラブ通信



日ざしが一段と厳しくなり、夏の暑さを応援しているようです。

暑さに負けないよう、こまめに水分補給をしましょう。

すてきな夏の思い出がたくさんできるといいですね。

平井こども園  
地域子育て支援センター  
Tel 23-3557

月曜日～金曜日(午前9時30分～11時30分まで)(午後1時～4時まで)

H29. 8

月	火	水	木	金	土
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	園庭開放
8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	 山の日	園庭開放
8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	戶外遊び 育児相談日	園庭開放
8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
避難訓練 プール遊び	戶外遊び 育児相談日	身体測定 プール遊び	折り紙遊び プール遊び	戶外遊び 育児相談日	園庭開放
8月28日	8月29日	8月30日	8月31日		
戶外遊び 育児相談日	絵本の読み聞かせ プール遊び	ティータイム	リズム遊び プール遊び		

園庭開放... 戶外遊びに園庭をご利用ください。

育児相談... 随時行っております。

プール遊び... 天候により変更になります。

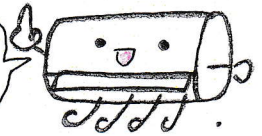
## 夏バテ 予防

梅雨が明けると、  
一気に気温が上がり  
暑くなります。夏バテ  
にならないよう  
気を付けて生活  
しましょう。

- 朝食を食べる
- 水分補給をする
- 生活リズムを崩さない
- クーラーに当たり過ぎない
- タンパク質をたくさんとる



寝冷えに  
気を付けて



- \* 熱帯夜になると、朝までクーラーや扇風機を付けたままにして寝ることも多いと思います。
- \* 布団を掛けずに寝たり、部屋を冷やし過ぎたりすると、せき・鼻水・下痢など寝冷えの原因になります。寝るときは、体を冷やさないようにクーラーの設定温度を調節したり、扇風機のタイマーを利用したりするなど、気を付けましょう。

