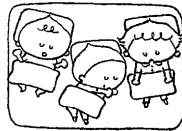


今年も暑い夏がやってきました！！
暑さに負けず、水あそび、虫とりなど、夏ならではのあそびを楽しみましょう！



◎ 早起き・早寝をしよう！

日差しも厳しく疲れやすい夏には特に規則正しい生活リズムを意識しましょう。



◎ 水分をしっかりとろう！

脱水症状を起こしやすく、熱中症の原因にもなるので水分をこまめに摂りましょう。果汁やジュースは糖分過剰摂取になるので控えましょう。

◎ 外出時は帽子をかぶろう！

直射日光は避け、炎天下で長時間遊ばないようにしましょう。



◎ 室温に気をつけよう！

エアコンは27～28度前後を目安にします。扇風機を併用すると、エアコンの設定温度を下げなくても涼しく感じます。エアコンと扇風機を上手く使いましょう。

◎ 遊んだ後はしっかり休憩しましょう！

遊んだあとは十分に体を休めて元気に夏を過ごしましょう。



水を使って遊ぼう！

浮くか沈むか
やってみよう

ふたつきのいろいろな容器に、水や砂を入れて浮かせてみましょう。

うくとおもうひと！

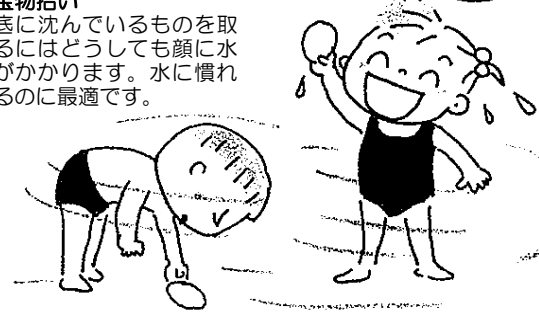
これはういたよ、



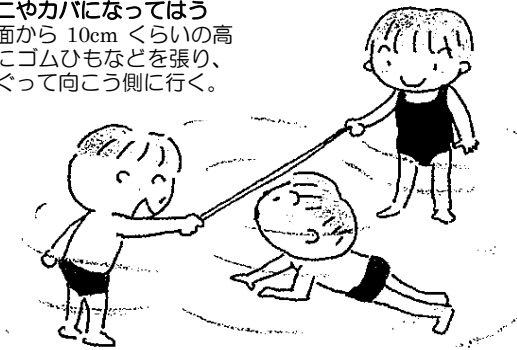
プールで遊ぼう

宝物拾い
底に沈んでいるものを取るにはどうしても顔に水がかかれます。水に慣れるのに最適です。

とれたよ！



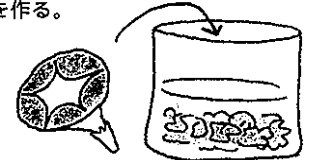
ワニやカバになってはう
水面から10cmくらいの高さにゴムひもなどを張り、くぐって向こう側に行く。



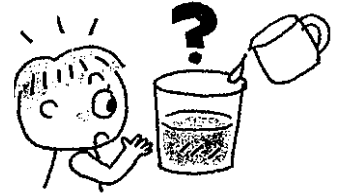
色水で遊ぼう

アサガオやホウセンカの花びらで色水を作る。

ポリ袋に水と花びらを入れて、よくもむ。
高いところの花は、種をとるのに残しておきましょう。



どんな色水ができるかな？
いろんな花で試してみましょ。色水どうしを混ぜてみてもおもしろいかもしれませぬ。



※『年中行事なるほどBOOK』より

子どもと一緒に楽しめる！
絵本の紹介

『やさいのおなか』 福音館書店
木内勝 文・絵

ページをめくると、ふしぎな形がでてきます。一体これは何でしょう？
身のまわりにある野菜の断面（おなか）が美しい絵で次々と登場する楽しい絵本です。



夏は、きゅうりやピーマン、トマトなど季節の野菜もたくさん出てくる時期でもあります。親子で、野菜のいろんな形や手触りなどを感じてみるのもいいですね。

