

# キッズだより



未来こどもランド  
すまいる・キッズ  
2022.8.1

空には、もくもくと大きな入道雲が見られるようになりました。  
いよいよ夏本番ですね！

## 8月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3 夏期グループ療育	4	5
8	9	10 夏期グループ療育	11 山の日	12
15	16 🍏 避難訓練	17 夏期グループ療育	18	19
22	23	24 夏期グループ療育	25	26
29	30 🍷グループ バルーン遊び	31	※8/3・10・17・24の夏期グループ療育はぶどうグループのお子さん対象(事前申し込みしていただいた方)になります。	

### ぶどうグループの保護者会を行いました。

ご参加ありがとうございました。  
普段は個別療育ですが、保護者の方同士お顔を見てお話できる良い機会になりました。  
就学に関する事に限らず、何かありましたらいつでもお声かけください。

### ～熱中症と食べ物について～

朝食を食べない子供たちは、入眠中の発汗により失った水分と塩分を補充できずに、学校(幼稚園)やスポーツ、レジャー等の活動を行うこととなります。つまり、脱水の状態での活動を開始することになりますので、熱中症を発症しやすくなるそうです。

#### 新鮮な旬の夏野菜、夏の果物は熱中症予防にお勧め♪

トマト、キュウリなど夏野菜は水分が多く、カリウムなどのミネラルも豊富です。冷えたキュウリにみそをつけて食べる、冷えたトマトに塩をかけて食べる。極めてシンプルですが、汗から失われる水分、ナトリウム、カリウムなどが補充できます。また、桃、ぶどう、梨、スイカ、メロンなどの夏の果物も水分とカリウムを豊富に含んでいます。  
(出展元 福祉新聞)



### ☆8月の活動予定☆

染め紙や、にじみ絵、寒天遊びを予定しています。  
絵の具などを使う活動がありますのでお着換えを毎回お持ち下さい。

