



SuruSu 祝昌こども園  
前橋市公田町 556-1  
027 (265) 3611

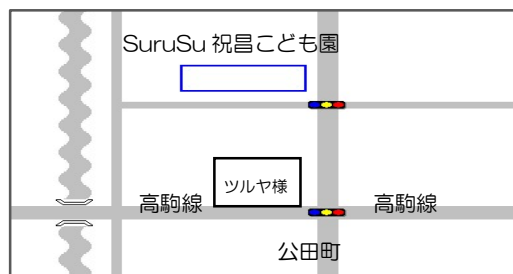
<http://www.shukushou.or.jp>

# いるかだよ

毎日暑い日が続いています。こまめな水分補給や十分な休息をとり、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

お子さんはもちろん、保護者の皆さんもほっとひと息つける時間になればと思います。ぜひお気軽に遊びにいらしてください。

皆様のご参加をお待ちしています。



◎8月活動日 AM10:00~11:00 ◎

4日(火)・18日(火) …室内遊び

25日(火) …カレンダー製作

## 🌻 夏を元気に過ごすためのワンポイント 🌻

### 💧 こまめな水分補給を

子どもは大人より汗をかきやすく、熱中症になりやすいものです。のどが渇いていなくても、遊びの前後や外出時はこまめに水分をとる習慣をつけましょう。

### ☀️ 暑さを避けましょう

外遊びは、比較的涼しい午前中がおすすです。帽子をかぶり、日陰を利用しながら過ごしましょう。室内でもエアコンや扇風機を上手に使い、無理をせず快適な環境を整えてください。

### 🍷 食事と睡眠で夏バテ予防

朝ごはんをしっかり食べることで、1日を元気にスタートできます。冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎには気をつけ、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

### 😊 夏ならではの体験を楽しもう

水遊びや虫探し、花火など、夏ならではの体験は子どもの成長につながります。無理のない範囲で親子の時間を楽しみ、たくさんの思い出を作ってくださいね。

## ☆おねがい☆

- 予約制となります。事前にお電話等で予約をしてください。
- お茶など水分補給のためお持ちください。
- 転倒防止のため園内では靴下を脱いで遊びましょう。