



# なかよしひろば

令和元年度年7月1日



(子育て支援事業)

おつきな ゆめを あしたに  
**わこう** 保育園

日増しに暑くなってきました。保育園の子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

これからの時季「夏バテ」に悩まされる方もいるのではないのでしょうか。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。食事には注意してあげ、夏を元気に乗り越えましょう。

## 紫外線対策

毎年、このころになると、暑さや日差しによる熱中症や紫外線のことが気になります。紫外線を浴びすぎるのはよくありませんが、正しい知識をもって対応すれば、決して恐ろしいものではありません。安心して外あそびができる環境を整えてあげましょう。

### ★紫外線の多い時間帯を避ける

紫外線量のピークは、午前11時～午後1時ごろ。  
外あそびは、午前8時過ぎ～11時くらいと、午後4時～5時半くらいまで。



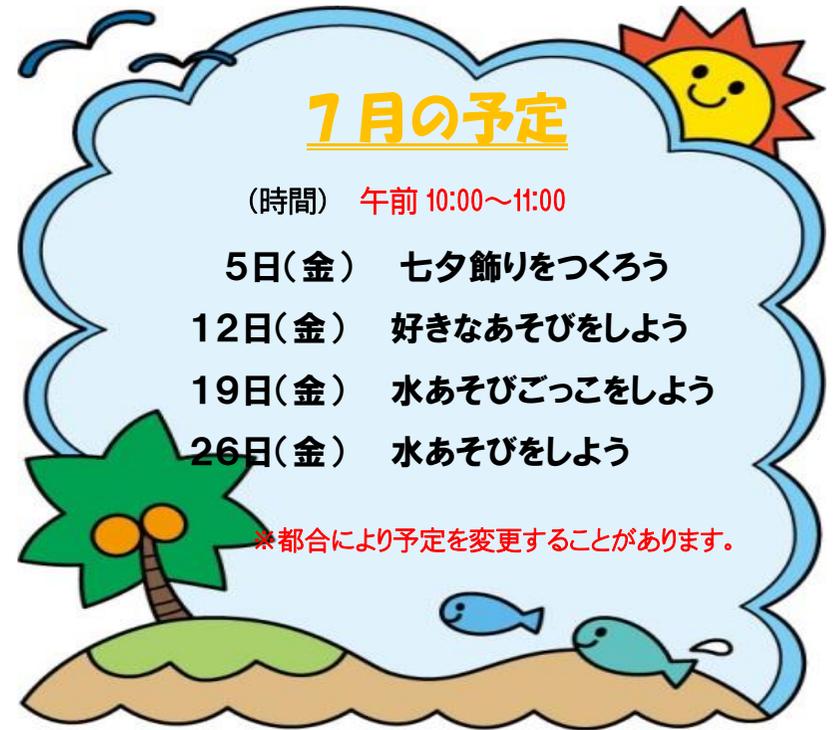
### ★日陰を利用する

日陰は、紫外線量が日なたの50%。  
砂場やプールの上には、遮光シートをはる。  
ほかのあそびも、できるだけ木陰を利用。



### ★垂れつき帽子を着用

戸外であそぶときは、垂れつき帽子を着用。

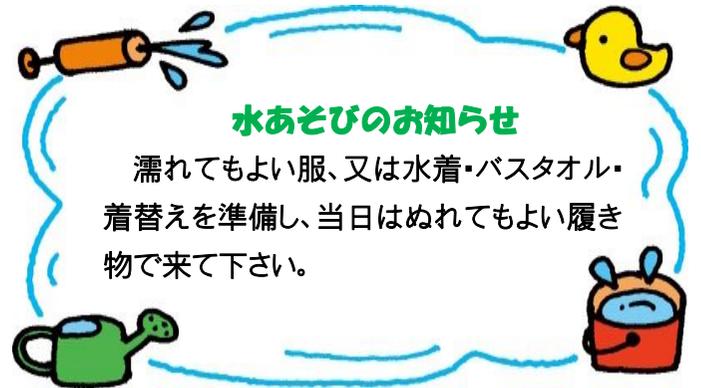


## 7月の予定

(時間) 午前 10:00～11:00

- 5日(金) 七夕飾りをつくろう
- 12日(金) 好きなあそびをしよう
- 19日(金) 水あそびごっこをしよう
- 26日(金) 水あそびをしよう

\*都合により予定を変更することがあります。



### 水あそびのお知らせ

濡れてもよい服、又は水着・バスタオル・着替えを準備し、当日はぬれてもよい履き物で来て下さい。

