

にこにこだより



なかなか梅雨入りしないですが、少しずつジメジメ感や蒸し暑さを感じるようになってきましたね。あそびに夢中で水分補給をすっかり忘れていたり、気づかない間に脱水症状っぽくなっていたり、熱中症になってしまいます。暑さ対策と水分補給をしっかりとって過ごしていきましょう！

7月の行事予定

今月の目標：好きなあそびを見つけよう！

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM ㊟七夕制作 PM にこにこ広場	AM ㊟七夕制作 PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場
8	9	10	11	12
AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM ㊟リズム (ハイハイ～) PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM ㊟お話し会 PM にこにこ広場
15	16	17	18	19
	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM ㊟赤ちゃん体操 (ハイハイまで) PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場
22	23	24	25	26
AM にこにこ広場 PM 電話相談	AM ㊟リズム・誕生会 (ハイハイ～) PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場	AM にこにこ広場 PM にこにこ広場
29	30	31		
AM にこにこ広場 PM 電話相談	AM にこにこ広場 PM 電話相談	AM ㊟身体測定 PM にこにこ広場		

2024年7月号

NO.160号

ふじみ野保育園

TEL 049-256-8862



FUJIMINO.H

水分補給の大切さ



◎水・お茶 糖分が含まれておらず、お茶にはミネラルがたくさん含まれているのでオススメ。麦茶はノンカフェインなのでよりオススメ！

△スポーツドリンク 糖質が高いため摂りすぎには注意が必要です。たくさん汗をかいた時は、水で2倍に薄めるのがオススメ。薄めることによって、糖分が2.5%程減ります。この割合が体内で最も吸収される糖分の濃度です。

✖牛乳・ジュース カロリーが高い為、日常的な水分補給には適していません。牛乳は消化吸収に時間がかかり胃腸の負担になり、ジュースはビタミンが不足し夏バテが起こりやすくなります。



コンクリートに近い子どもたちの方が、地面の照り返しで暑いです。風通しをよくしてあげる・日陰であそぶ・水分補給を大人よりこまめにするのがポイントです！

7月の予約制の活動

6/19～予約開始

- 七夕制作 各7組
3日(水)AM・4日(木)AM
- おはなし会
12日(金)AM
- 赤ちゃん体操(ハイハイまで)
17(水)AM
- リズム(ハイハイ～)
9日(火)AM
- リズム・誕生会(ハイハイ～)
23日(火)AM
- 身体測定 7組
31日(水)AM



こまめな水分補給をする

にこにこ広場の活動内容と利用方法

場所： 交流センタープレイルーム

日程： 月～金(土日祝日、交流センター休館日はお休みになります)

時間： 10:00～12:00/13:00～16:00

持ち物： 着替え・タオル・飲み物など

(室内は飲食禁止です。(お茶・お水等の水分補給はできます))

利用登録： 利用初日に登録をお願いします。

年間子ども1人200円の登録料がかかります。※年度毎の登録になります。

※不明な点等ございましたら
ふじみ野保育園までお問合せ
下さい。
ふじみ野交流センターへの
問い合わせはご遠慮下さい。

お知らせ

- ★お誕生日のお子さんにはカードをプレゼントしていますので、お気軽にお声がけ下さい。
- ★電話相談も随時、実施しています。ぜひ、ご利用ください。
- ★お散歩は現地集合・現地解散です。10時頃には現地にいますので直接現地まで来てください。場所が分からない方は担任まで声をかけてください。
- ★園庭あそびは、直接保育園の園庭に来てください。10時～11:30までになります。着替え・タオルをお持ちください。

- ・支援センターでは、お子さんから目を離さず、一緒に遊んであげて下さい。
- ・スマートフォンやカメラでの撮影はご遠慮下さい。
- ・おもちゃは大切に使って下さい。
- ・水分補給はこまめにしましょう。

- ・**にこにこ広場** は、どの月齢のお子さんが来ても大丈夫です。予約もありません。
- ・㊟マークの活動は事前に直接予約をお願いします。

