

はらっぱだより 7月

梅雨と夏の合間や気候の変化の多い時期となりました。

晴れた日は、園庭で鬼ごっこや、ドッジボール、砂場で穴掘りをして汗を流す子ども達です。雨の日は、室内でニューブロックを使って武器を作り、戦いごっこやごっこ遊びなどをして、楽しく過ごしています。

今月の後半は、夏休みが始まり、はらっぱで過ごす時間も長くなりますので暑さに負けない体力づくりに励んでいきたいと思ひます。

活動の様子

🍷 さっぱりしそジュース

差し入れてしそジュースをいただきました。外遊びで汗をかく子ども達も、しそジュースを飲んでリフレッシュしている様子です。この時期、気温や湿度が高いと“ムシムシ・じめ〜”として不快指数が上がりますよね。子どもたちはなおさらキツイかもしれません。しそジュースはさっぱりとした味で、暑いときにピッタリです♪しかし、冷たい飲み物を一気に飲んでしまうと胃腸の働きが弱まってしまうので、飲みすぎに注意していきたいですね。しそジュースの他にも、トマトやキュウリなどの夏野菜には体の熱を取る効果があります。旬の食材を食べたり、ときには冷房や除湿機能を上手に使ったりして少しでも快適に過ごしていきましょう😊



👁️ 避難訓練(地震)

先日、地震の避難訓練を実施しました。今回は、都城消防局の職員さんにお越しいただき、地震の際に身を守るポーズをレクチャーしていただきました。両手・両膝を地面につき、重心を低く保つことが揺れに耐えるポイントとのことでした。講話のあと、揺れを体験するマットに乗り、身を守るポーズと自由なポーズを2回実践しました。震度6や7の揺れは想像以上に激しく、わずか10秒でも自由なポーズを保つのが難しそうな子ども達。身を守るポーズのときは、できるだけ手足を広げ「こうの方が良さそう!」と見事揺れに耐えられていました。実際の地震は長時間続く場合もあるので、まず机の下など安全な場所を確保してから今回の身を守るポーズを思い出して、激しい揺れにも対応したいですね。

↑講話中



↑おっとっと!



↑一度も倒れず お見事 🍷



↑お手伝い ありがとう♪

