



2024年度

4月は気温の変化が激しく、体調を崩してしまうおともだちもいましたね。でも、登園しているおともだちは元気いっぱいたくさん食べてくれています。これからはどんどん暑くなってきます。たくさん遊んで、しっかり食べて、いっぱい寝ることを心がけましょう。



正しい生活リズムを作る4つのポイント

- 朝、日の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう
- 昼間は体を動かしたり、しっかり活動しよう
- 夜は暗くして早く寝よう



水分補給のおススメ

子どもたちの水分補給は、「水」や糖分・カフェインが含まれない「お茶」が最適です。もちろん、脱水症状などが生じた場合はイオン飲料を飲んだほうが良いですね。これからの暑い時期は特に、食事の際におみそ汁やスープ類を組み合わせて、夏を迎える頃は旬の野菜や果物（きゅうりやトマト、スイカなど）は、体の熱を下げる働きがありますので、食事やおやつに食べるとおススメします。また、お出かけをされる際も、水筒にお茶などをいれて持ち歩く習慣をつけましょう。

