令和3年 7月刊行

このこのだより 33号

このこのリーフ滝野川第２

Summer is coming !

梅雨明け宣言はまだですが、日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきます。夏に備えてしっかり栄養と睡眠をとり、体力を蓄えましょう。

どうして起こるの熱中症

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの症状を起こします。屋外だけではなく室内で何もしてないときでも発症します。
子どもは大人よりも脱水症状を起こしやすいのでより注意が必要です。尚、水分補給の水は冷たすぎると吸収効率が下がるために、すぐ尿として排出されてしまいます。10度前後の水温が補給のおすすめです。

🤍父の日工作🤍　これは、なに？

いつも家族のためにお仕事を頑張っているお父さんにバスボムを作りました。普段なかなか触ることのない感触を楽しみながら形作りをし、大好きなお父さんにプレゼントするよと伝えると、みんな張り切って作ってくれました！

このこのお料理教室

今回はみんな大好き夏野菜カレーとマカロニサラダを作りました。人参とジャガイモを包丁を使って切ったり、ゆで卵の殻をむきジップロックに入れて潰す作業が楽しかったようです。

「自分で作るとおいしいね」
と、嬉しそうに食べていました。

季節の工作

①梅雨があけてほしいと願いを込めて、てるてる坊主を作りました。ニコニコ笑顔でお部屋を明るくしてくれます。

②紫陽花の葉にアクリル絵の具を塗り、スタンピングをしました。葉っぱに絵の具を塗る事に、少し驚いていましたが、きれいな柄が現れて素敵な作品ができました。

③今月は七夕があります。大人も子供も短冊に心を込めて、ささやかな願いを書きました。

活動紹介

みんなバランスボールが大好きです。
バランスボールで鍛えられるのは
ズバリ体幹、頭と手足を除いた胴回りです。重たい頭を支え、作業するための手、身体を効率よく動かし移動するためには、この体幹が安定していることが大切になります。