8月わくわく！

Angel エのジェル Garden ガーデン

ニュー・ジェネレーションセンター
NO.147
R元年 8発行

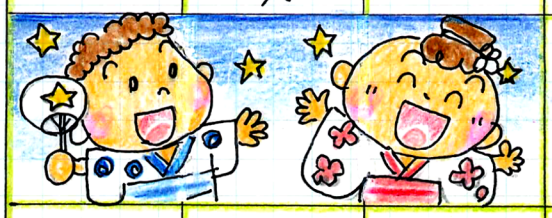
New Generation Center
ニュージェネレーションセンター

園長先生のお話

夏を大いに謳歌しよう。
夏は…
"よく食べ"、"よく遊び"、"よく眠る"
夏は大いに汗をかいて新陳代謝をよくしよう。汗をかいた方が解毒作用があります。汗をかいた分は必ず水分補給をしよう。熱中症を予防し、涼しい所で休息を取りましょう。
食材など調理したものは、一時間以内に食べて食中毒予防に努めましょう。飲み物は冷めたい物を飲み過ぎない様にしましょう。
オマルに座るという習慣をつけオムツをはずそう。

夏はトイレトレーニングをするのに最も良い季節です…

8月のイベント予定

月	火	水	木	金
			1 親子でリトミック	2 水都っ子ウィーク 夏だ！祭りだ！おみこし！ワッショイ！
5 親子ふれあいあそび	6 足型アート	7 親子でリトミック	8 ヨガ	9 アロハ・ロマンづくし
19 保健師さんの子育て相談 室内あそび	20 親子でリトミック	21 ビニール袋でふわふわあそぼう	22 木とふれあう木育あそび	23 ヨガ
26 親子でリトミック	27 小麦粉ねんどあそび	28 バランスボール	29 親子ふれあいあそび	30 足型アート

※保健師さんの子育て相談では、身長・体重を測定いたしますので母子手帳のご持参をお願いします※

どんな時でも…

夏の暑さをふっ飛ばす 対処法を知ろう！

頭を冷やす!!

① 自分がイライラしている事、怒っている事に気づく
気づくことが第一歩。「あーイライラしてきた！」と意識することで、少し冷静になり、「では、どうしよう」と考える余裕が生まれます。
↓
② 気持ちをクールダウンさせよう。
イライラや怒りをコントロールし、気持ちを落ちつかせるアイデアをご紹介します。

足を温める!!

- いったんその場を離れよう
- 深呼吸をする
- 緊張をとく 手を思いっきり強く握り、数秒間そのままにしてからパッとひらく！これを数回
- 幸せな気持ちになれるものを見る 子どもの生まれた時の写真や成長の記録
- 目を閉じる
- ラベンダーの香りをかぐ
- 心の中で1〜10までゆっくりと数える

8がつたべものクイズ…

(もんだい) あかくて まるい なかにはゼリーみたいなものがはいっているよ

(こたえ) トマト
がつに おいしい やさい だよ
ちいさい トマトは ミニトマト
おまーい フルーツトマトも
あるよ。

お気軽に遊びに来て下さい
お電話お待ちしております

わかたけ保育園
西えり町7-170
〈お問い合わせ ご予約・相談〉 Tel 0584(73)2530
開園 10〜15時
URL https://wakatake-ogaki-wakeikai.com