



# べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』  
浜松市中央区高丘東3-54-18  
葵ヶ丘こども園  
Tel 053-437-7952  
https://aogaokahoiku.com

8月号  
令和6年7月26日発行



ギラギラと照りつける真夏の太陽に暑さをかきたてるように蝉時雨が重なります。日中は、なかなか暑くて外に出られませんが夕暮れ時にはかすかな風が感じられ火照った顔を冷やしてくれます。そんな夕暮れ時に親子でゆっくり散歩を楽しむのも良いかもしれませんね。

## 8月の予定

### ☆7日(水)【色水あそび&水遊び】

こども園のお友だちと一緒にあそんでみよう(^^)/

時間 10:00~12:00

集合 べこのこのお部屋

(園庭にて色水遊び)

※持ち物:バスタオル

水着または水遊び用紙パンツ・水分補給

※午後の【遊びの広場】はお休みです。



## 【遊びの広場】

毎週月・水・金曜日 午後1時~午後3時

お部屋・プールの解放を行います。(8月中)

※持ち物

バスタオル・水着または水遊び用紙パンツ

\* 自分のお子様から目を離さないようにお願いします。

\* 2(金)・7(水)・14(水)・16(金)はお休みです。

## 【子育て相談】

毎週月~金曜日 午前10時~午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか?

一人で悩まないで、何でも気軽に声をかけて下さい。電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

流しそうめんに夢中!! たくさん食べたよ~ ♪(^^♪ 美味しかったね♪



## 体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの

夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。

また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。

夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



## 塩分のとりすぎに

注意しましょう



熱中症予防には塩分の補給が必要だと言われますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6~11か月が1.5g、1~2歳が3g未満、3~5歳が3.5g未満と少量です。

普段の食事は必要以上に味を濃くせず、塩分を取り過ぎないように心がけましょう。

