



2026年7月  
第16号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木 鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

今年も蒸し暑い季節になりましたが、田植えもほぼ終わって田園風景も緑一面になりました。また、夏祭りも近付き、本格的な夏もうすぐですね。

今回は、「センサーボトル作り」、「汗をかいたらしっかり塩分接種!」、「早寝・早起き・朝ごはん・体を使った遊びで暑い夏を元気に過ごしましょう!」についてお知らせします。

～センサーボトルを作ろう!～  
ゆっくりとした飾りの動きを目で追って遊びます。

材料

- ・常温で置いた保冷剤 (ジェル状のもの)
- ・水
- ・食紅
- ・乳酸菌飲料などが入っていたボトル (150ml ぐらい)
- ・ビーズやラメなど好みの飾り
- ・ビニールテープ
- ・瞬間接着剤



★ 作り方 ★

- ・水に食紅で色を付けます。
- ・ボトルに保冷剤の中身、色水を入れて振り混ぜます。
- ・ビーズやスパンコールなど好きな飾りを入れます。
- ・ボトルのキャップに接着剤を付けてふたを閉めビニールテープで巻き漏れを防ぐ。

\* 保冷剤の割合を多くすると、ボトルの中の飾りがゆっくりと動きます。

汗をかいたらしっかり塩分摂取!

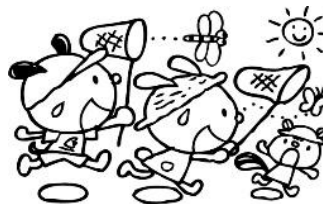
汗をかくと、体の中の塩分も一緒に出てしまいます。少し運動した程度では水分補給だけで充分ですが、暑い日やたくさん遊んだあとは、水分だけでなく塩分も補いましょう。みそ汁や梅干しなど、ふだんの食事でも無理なくとるのがおすすめです。



「早寝・早起き・朝ごはん・体を使った遊び」で暑い夏を元気に過ごしましょう!

休みの日も平日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることは、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは、親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。

そして、日中は暑さに気をつけながら、体を使った遊びをたっぷり楽しむことで早寝・早起き習慣へとつながります。



梅北保育園からのお知らせ

★バケツ稲づくり

今年もバケツを使った稲づくりに挑戦します。24個のバケツを使って駐車場の一角で行いますので、是非ご覧ください。

★園庭開放

7月21日(火)に園庭を開放します。是非、遊びにおいでください。



育児相談を受け付けています

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)  
相談先：梅北保育園 ☎39-2869