



# とことこ だより

かめさんのつづやき

第34号 2023年7月吉日

7月（文月：7月7日七夕に詩歌を献じたり書物を夜風にさらしたりする習慣があることから）そろそろ梅雨も明け、高い空にまっ白い入道雲（積乱雲）がキラキラと目に眩しい季節になりますね。『梅雨明けからの1週間程は、身体がまだ対応しきれない事から普段より熱中症になりやすいので要注』とウェザーニュースのキャスターが話していました。

特に幼児期の子ども達は、まだ体温調節機能が不十分ですのでエアコンや扇風機等を上手く使って環境を整えてあげましょう。また、水分補給と共に塩分も食事やおやつ等できちんと補ってあげましょう。夏バテを防止し夏を上手に楽しみ乗り切る為には、十分な睡眠が何より大切です。

21時頃になったら室内のあかりを少し落として柔らかい雰囲気にし室内の温度もエアコンを使う等して入眠しやすい温度設定を心掛けましょう。

就寝前にテレビやスマホ画面からの青い光の成分（ブルーライト）の刺激を浴びると睡眠サイクルが乱れると言われています。子ども達に我慢させようと思ったらまず大人の方の我慢が大事ですね。（笑！！）

コロナ禍で旅行や帰省、外食の禁止等、行動制限がなされていましたが、3年振りに緩和され今年の夏は、以前の様な賑わいが戻ってきそうですね。ここ鹿児島も外国人観光客が増えてきました。この夏は久しぶりの遠出や故郷への帰省等計画されている方も多いのではないのでしょうか？

夏を思う存分楽しむ為には、何より健康が第一！

“早寝・早起き・朝ごはん”を少しだけでも心掛けて暑すぎる夏に負けずに過ごしたいものですね。7月のとことこも楽しいこと、面白いこと満載で遊びます。

水遊びや泡遊び等、夏ならではの活動も増えますのでタオルやお着替えの準備もお忘れなく！

“太陽の光の中に子等の声 今を生きんと命輝く”（お粗末：八田）

## お願い

- 毎月、15日以降に前月の利用実績の押印を頂きたく、お時間ある際に、当事業所までお越しく下さい。
- 屋外での活動も増えてきています。着替えと帽子、タオルのご持参、水筒の準備をお手数ですが、よろしく願いいたします。
- 感染対策で、家庭での検温、体調管理をお願いします。
- 欠席の場合は、準備等ございますので、ご連絡いただくと助かります。
- 7月～8月、個別面談を行います。別途、案内申し上げますので、宜しく願いいたします。お忙しいところ、申し訳ございませんが、よろしく願いいたします。





—今月のねらい—  
 ☆ 季節の行事を楽しみ、元気に遊ぶ。  
 ☆ 着替え、汗拭きを自分で行う。



## 7月の活動・行事

▽上段:午前療育  
 ▽下段:午後療育

月	火	水	木	金
3 紙あそび	4 布あそび	5 紙あそび	6 さんぽ	7 制作
七夕飾り	さんぽ	さんぽ	さんぽ	防火訓練
10 さんぽ	11 小豆遊び	12 布あそび	13 さんぽ	14 さんぽ
さんぽ	さんぽ	スライム遊び	泡遊び	リトミック
17 海の日	18 さんぽ	19 さんぽ	20 水遊び	21 紙あそび
	さんぽ	さんぽ	スライム遊び	クッキング
24 七夕飾り	25 紙あそび	26 水遊び	27 紙あそび	28 水遊び
七夕飾り	粘土	泡遊び	クッキング	わらべうた
31 小豆遊び				
スライム遊び				

※ 内容は、天候他のため、変更する場合がございます。  
 ※ クッキングの時は、①エプロン、②三角巾、③マスク の準備をお願いいたします。

お知らせ

- 外部講師 ・リトミック 7月14日(金) PM
- ・ ST 7月26日(水) PM
- ・発達検査 月1回

※ご相談、ご質問等がございましたら、事前にお声掛け下さい。

- 消防訓練 7月7日 午後