



プール遊びやどろんこ遊び、虫採りなど夏ならではの遊びを満喫している子どもたちです。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べてしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない身体づくりをしましょう。そして、元気に楽しい夏を過ごしましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント



1.水分補給

糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。麦茶や水などで水分補給をしましょう。



2.栄養のある食事

この時期、冷たいものばかり摂っていると胃腸が冷えて消化機能が低下してしまいます。少量でもバランスの取れた食事を心がけましょう。また、朝食を摂ることにより、1日のからだ本来のリズムが整います。

3.良質な睡眠

睡眠の質は眠り始めの3時間にぐっすり眠れているかに左右されます。暑い日はエアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意！設定温度27～28℃を目安にし、快適な入眠をサポートしましょう。



4.適度な運動

熱中症が気になりますが、体の成長のためには夏でも運動することが必要です。朝夕の比較的涼しい時間を利用し、1日一度はたっぷり汗をかく程度の外遊びを工夫して下さい。遊んだ後はしっかりと水分補給をしましょう。



5.夏こそ入浴を！

夏場もシャワーだけでなく湯船につかることでリラックス効果が期待できます。入眠を促す作用もありますから、ぬるめのお湯で身体を温めましょう。

入浴は湯温37～38℃、時間5～6分とします。

6.皮膚のケア

皮膚バリアの弱い子どもは、夏の皮膚トラブルに注意が必要です。こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

また、外出時は日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに！



夏の事故から子どもを守りましょう



★浴室やビニールプールで水遊び……

わずかな水でも溺れる危険があります

- ・風呂の残り湯を溜めず、浴室の施錠をしましょう。
- ・水遊びをする時は、その場を離れないようにしましょう。

★海や川での水遊び……あっという間に流される危険があります

- ・ライフジャケットを着用しましょう。
- ・子どもだけで遊ばせずに、必ず大人がそばにつきましょう。

★子どもを置いたまま車を離れる……

重度の熱中症で命の危険があります

- ・車を離れる時は必ず子どもを連れていきましょう。
- ・走行時は、エアコンで気温と湿度を調節しましょう。
- ・窓に日よけをつけ、直射日光を避けましょう。

8月の予定

発育測定

6日（火）	2歳児
7日（水）	0歳児
8日（木）	1歳児
21日（水）	3歳児
22日（木）	4歳児・5歳児

