

梅雨になってからお天気に恵まれ暑い日が続く、子どもたちは汗びっしょり。でも、汗をかくことは体にとっても大切な機能です。汗腺を作ることによって体温調節ができるようになっていくのです。その機能を鍛えるためにも、涼しい所だけではなく暑い所でも過ごすようにしましょう。冷房の効いた部屋に閉じこもってはいないで、戸外で元気に遊びましょう。外に出るときは、紫外線対策を忘れないで下さい。

また夏は、汗としてだけでなく、皮膚からも水分が外に出ていきます。水分補給はこまめに。ただし、ジュースなどの甘い物は控え、麦茶や水などにするのがおすすめです。

幼稚園では暑さに負けないで、元気にプール遊びを楽しんでいます。夏を満喫している子供たちです。



お・ね・が・い!

モモ

プール遊びの時、持ち物に名前が記入されていない方が多数いらしゃいます。とくに、バスタオルに書いてない方が多いようです。沢山のタオルの中から、自分の物を捜すのはとても大変です。しっかり、はっきりお子さんにわかりやすいように、きちんと名前を記名して下さい。

※6月の行事予定の「6月23日月曜日から水あそびの準備をお願いします」を再度ご確認ください。お願い致します。



ジヨン



冷たい飲み物や食べ物のとりすぎに注意しましょう

夏の暑さのなかでは食欲がなくなり、のどごしがよい冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちです。冷たい物を取りすぎると、胃腸の活動を弱めて逆に食欲がなくなったり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなったりします。上手に水分補給をするには、食材から取り入れるのがおすすめ。体を冷やす効果があるといわれている夏野菜でビタミンやミネラルを補給し、体温調節をしましょう。

「ミネラル」は体の調子を整える大切な栄養素

ミネラルは無機質とも呼ばれる、5大栄養素の1つ。体を正常に保ち、調子を整える働きがあります。体内では作れないため、バランスのよい毎日の食事から過不足なくとることが大切です。骨を作る「カルシウム」、血液のヘモグロビンを作る「鉄分」、体内の水分量を調節する「ナトリウム」と「カリウム」、不足すると味覚障害を起こす「亜鉛」などがミネラルの仲間です。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



- 主な症状
- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
 - 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
 - 強いかゆみがある

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



★親子でゆっくり絵本を楽しんで下さい!

(🐰) おおむね3歳児から (🐻) おおむね4・5歳児から

いま、なんさい?

ひがし ちから/作・絵 BL出版
270×220ミリ 32ページ

5歳のお誕生日を迎えたゆきちゃん。先生たちに「なんさいでしょうか?」と質問します。「おやさい」「はくさい」と、次々飛び出す楽しいことばあそびとユニークな絵に、笑いがいっぱい絵本です。ドキドキの結末にも注目です!



たなばたさま きららきら

長野ヒデ子/作・絵 世界文化社
265×228ミリ 24ページ

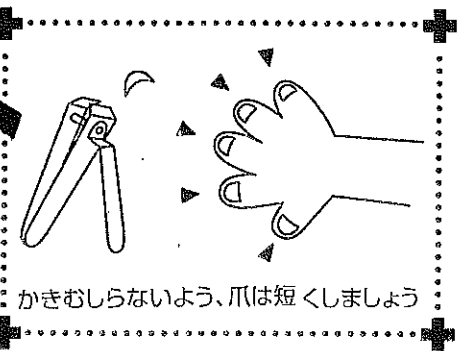
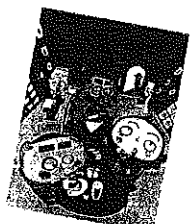
「たなばたさまってなあに?」「どんな願い事を書けばいいのかな?」、おばあちゃんがていねいに教えてくれますよ! 飾りの作り方もたくさん紹介されていて、たなばたを楽しむヒントがいっぱい詰まった一冊です。



まんぷくでえす

長谷川義史/作・絵 PHP研究所
260×200ミリ 32ページ

おとうさん、おかあさん、男の子がレストランでお食事。「まんぷくでえす」と言いながら、まだ食べたいという3人はお店を変えて食べ続けるのですが……。あちこちにちりばめられたあそびの要素に笑っぱなしの読み聞かせでした。



かきむしらないよう、爪は短くしましょう

しーらんぺったん

中川ひろたか/文 藤本ともひこ/絵 世界文化社
190×187ミリ 24ページ

りんご・ゴリラ……。しりとり絵本かな?と思ったら大まちがい! 「りんごたべたのだから?」と聞かれたあとの、とびげ顔のゴリラの反応に注目です。ことばあそびや、数字を数えたり、駄じゃれがあったり、人気の一冊です!



★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- 『健康おたより文例集』学研
- 『健康・病気のおたより文例』ひかりのくに
- 『ポット2013年6月号』チャイルド
- 『プリプリ2014年6月号』世界文化社
- 『ピッコロ2013年6月号』学研

