

夏の健康

8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

- ・栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- ・冷たいものは控えめにしましょう。
- ・水分補給にはお茶を飲みましょう(甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります)。

- ・戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- ・炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- ・戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- ・汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
- ・毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
- ・早寝・早起きをしましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 飲み方は?
 - Ⓐ 1回にたくさん飲む
 - Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら?
 - Ⓐ 炭酸飲料やジュース
 - Ⓑ 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
 - Ⓐ のどが潤いたら飲む
 - Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく



© 2014 国風第一幼稚園
発行所 国風第一幼稚園 園長 山本 由美子
〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 国風第一幼稚園

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



8月7日は「鼻の日」

① 鼻はどんな役割をするのでしょうか?

- ・呼吸をする。
- ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- ・匂いをかく。

② 鼻を大切に。
鼻をかむときは片方ずつ静かにかみます。

両方いっしょにすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物をつっこまないようにしましょう。

③ 鼻血が出たときは…
小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

を上手にを使って

快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく



楽しい旅行

楽しい夏の旅行は余裕をもち、子どもの状態に合わせて行きましょう。旅行後は十分休養をとりましょう。

飛んで! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質

エダマメやトウモロコシなど

豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

抵抗力をつける ビタミンA

ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水

甘みのないものがお勧め

★ 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
『プリプリ7月号』世界文化社

