



ほけんだより

和3
の8月
明照保育園



まだまだ暑い日が続きます。園庭・プールでは元気いっぱいのこども達。RSウイルスが落ち着き、再び高熱で欠席する子もでてきました。夏風邪がはやるこの時期は、**疲れをためないように**気を付けていきたいですね。夏を乗り切るための栄養と、規則正しい生活リズム、室内の温度調節についてお話しします。

【夏の疲れを乗り切るために】

栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。中でも、タンパク質、ビタミンA、ビタミンCの3つの栄養素をしっかりとりましょう。

タンパク質…筋肉や血、骨格などを作る大切な栄養素。(肉・魚介・卵・豆腐・牛乳など)

ビタミンA…のど、鼻や皮膚などの粘膜を丈夫にします。(にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなど)

ビタミンC…病気に対抗するための免疫力を高めます。(赤ピーマンみかん・ブロッコリー・じゃがいも・芽キャベツ・)

風邪を引いたら、咳がひどい時は固形物は避け、ゼラチンや豆腐を使った物など柔らかい料理が適しています。熱がある時は、お粥やうどんの他、茶碗蒸し、アイスクリームなど水分が多く、消化が良くて少量でもエネルギーを補給できる物にします。のどが痛い時は、カレーやコショウなどの香辛料の使用はできるだけ控えましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

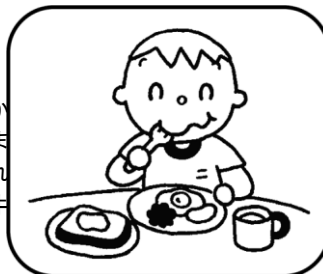


光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



【室内の温度調節】

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。

設定温度は27~28℃が適温と言われています。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないよう工夫しましょう。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷えすぎているかチェックしましょう。パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝るときは、おなかにタオルケットなどをかけましょう。



カウンセラーだより ~星に願いを~

こんにちは！ 暑間の気温も高くなり、すっかり夏模様の日が続いていますね。こうも暑い日が続くと、ついつい気持ちも熱くなりやすくなってしまいますよね。室温が高くなると、子どももイライラしたりケンカが多くなりやすくなるという研究もあります。そんな時には、どうすればよかったかについて話し合うより前に、まずは身体とところの温度を下げる「クールダウン」が大切になります。

クールダウンとは、気持ちが高ぶってイライラしてしまい、普段はできている良い行動ができなくなってしまったり、攻撃的な言動が多く見られるときに有効な手段です。具体的には以下のような方法があります。

- ・涼しい部屋で休憩したり、うちわや扇風機で体の温度を下げる
- ・少し暗い部屋や静かな部屋で落ち着く
- ・冷たい飲み物を飲む

クールダウンは自分がしてしまった行動を反省させることが目的ではなく、熱くなりすぎているところや身体の温度を下げていつもの状態になることが目的です。カッカしている時に周りから何を言われてもなかなか聞くことができず、お互い疲れてしまうだけですね。暑い時にはまずはクールダウンをして、大切な話はそのあと落ち着いて伝えてあげることが、親子で夏を乗り切るポイントです！（保育カウンセラー・中島たかひろ）

【おわりに】

プール遊びや泥んこ遊びなど夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかり睡眠をとりましょう。