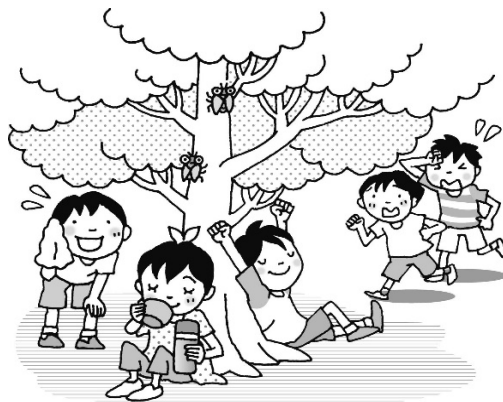


# ほけんだより

平成28年7月20日  
長崎大学教育学部附属幼稚園  
養護教諭 森山千穂

今年も昨年以上に雨の多い梅雨となり、蒸し暑い日が続いています。7月になってようやく全クラスがイルカプールに入ることができました。朝の登園時には蝉の抜け殻や大きなバッタ、クワガタなどを持ってきて見せてくれる子もいて、夏を感じさせてくれました。

いよいよ、明日からは、夏休みです。おうちの方やお友達、たくさんの方と触れ合い、夏休みにしかできないことをたくさん経験してほしいと思います。今年の夏は猛暑になると言われていますので、熱中症や感染症等の病気には、十分に気をつけていただき、2学期にたくましく成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。



## 夏休みを元気に過ごしましょう！



### ★熱中症に注意

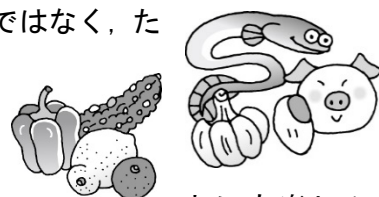


こんな日は熱中症に注意！

軽い脱水症状のときは、喉の渇きを感じないそうです。子どもは特に夢中で遊んでいると水分を摂らないこともあるので、時間を決めてこまめに飲ませるようにしましょう。また、夏休みは海や川、プールへ出かける御家庭も多いと思いますが、汗をかいていないように見えるので油断しがちですが、水の中にも熱中症になります。御注意ください。

### ★1日3食しっかり食べよう！！

暑くなると食欲も落ちてきますが、1日3食、特に朝ごはんは炭水化物だけではなく、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど少しずつでもプラスして食べるようにしましょう。また、「苦手なものが多い」「少食」などのお子さんは、夏休み中の食事もおうちの方にとっては一苦労です。2学期のお弁当の練習と思って、夏休み中に少しずつ苦手なものにもチャレンジしてみてください。食べるこ



とも楽しみ

### ★熱帯夜でもぐっすり眠るために…

室内外の気温差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防・夏の病気予防にも大切です。

- ・暑い日でもお風呂はシャワーではなく、湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。
- ・エアコンを使うときは、体のためにも一晩中つけっぱなしは避けましょう。エアコンで体が冷えて、冬よりも風邪をこじらせて、夏に咳や鼻水が長引くということもあります。



長い夏休み中も生活リズムを整えて、元気いっぱい健康に過ごしてください。

1学期の最後には、きゅうりやいんげんなど幼稚園で収穫した野菜を全クラスいただきました。苦手な人もいたようですが、みんな頑張って食べていました。2学期もいろいろな野菜を食べましょう。