

# 8月のほけんたより

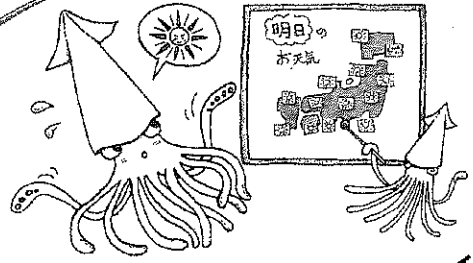
令和4年度  
日東元気っ子



本格的な夏となり楽しいプール遊びや夏休みの時期です。子供達にとっては、汗をかいただけでも体力を消耗するので、暑い日が続くと体調を崩しやすくなります。6月末から7月は登園でも夏風邪等で発熱し体調を崩す園児が多くみられました。引き続き体調管理をよろしく願いいたします。活動と休息のバランスをとり、夏休み中もいつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。園でも天候にあわせて、外遊びの際は帽子を着用し、涼しいところでの休息・水分補給等、熱中症に気を付けながら過ごしていきたいと思います。今月は「夏を元気に過ごすポイント」について記載します。

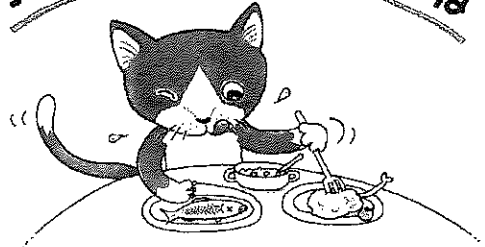


## いか いつ暑いかい?



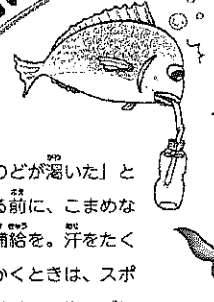
出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

## 猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものはかり食べていると、スタミナ切れになってしまいます。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

## 鯛は 渴いた



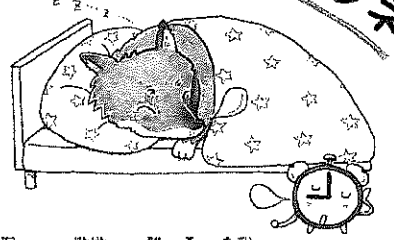
「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとります。

## 元気にお過ごしポイントは?

回文とは...  
上から読んで下から読んでても同じ言葉になる文のこと

## 軽いお塩 いるか?

## 寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

## 夏休みの約束 あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう 
- い** つもと 同じ時間に起きてね 
- う** んどうするときは水分補給を忘れずに 
- え** いようバランスはOK? 
- お** ふろに入って疲れをとろう 

## ズルズル鼻水...気になるときは

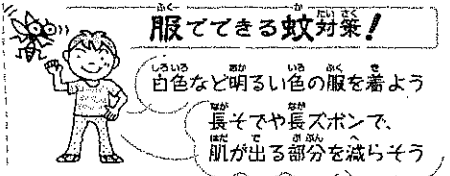
鼻水の状態でこんなことがわかります  
透明でサラサラ  
カゼのひき始めかもしれません。くしゃみや目のかゆみがあればアレルギー性鼻炎の可能性も  
粘り気がある薄い色 (透明~黄)  
カゼが治りかけているときです。頭痛や吐き気などは他の病気の疑いもあるので受診を  
色が濃く粘り気がある  
副鼻腔炎の症状かもしれません。長引く場合は耳鼻科に相談しましょう  
まずはしっかり体を休めることが大切。他にもおうちでできるケアは...  
部屋を加温する  
鼻の通りをよくして、呼吸が楽になります  
こまめに鼻をかませる  
ゆっくり片方ずつかませましょう。  
ガーゼなどで優しくふきとるのもオススメ

## 蚊が好きな色は何色!?

かゆーい! 蚊に刺された! チューチューと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる「蚊」。そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色がわかりますか?



...正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様は蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。



## 熱中症 & 汗臭さ 対策に! "濡れタオル" で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?  
濡れタオル 乾いたタオル  
汗は皮膚から蒸発するとき、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

