

発行日：平成28年06月30日

## 暑い日が増えてきました

暑いなかでも夢中になって遊ぶ子供たちは、汗をかいただけで体力を消耗します。暑い夏を健康で楽しく過ごせるように、十分な睡眠、皮膚の清潔、食事などに気をつけ、夏を思いっきり楽しませてあげたいですね！

早寝早起きを心がけましょう！ 早寝早起きをすすめるわけは？

子供の成長に必要なホルモンは、夜眠ってる最中に分泌されますが、その時間帯や、眠りの深さが決まっています。その時間帯と深さを合わせるためには、夜は9時までに寝させることが大切とされています。

どうしたらいいの？

まずは起こすことから始めましょう。生体時計は朝の光を認識することで脳をリセットします。起こす時のポイントは、子どもの姿勢を立てて(座位で)起こすといわれています。



## 6月10日に歯磨き指導がありました

幼児クラスの子供たちが、歯科衛生士の方から、虫歯予防のお話を聞いたり、歯ブラシの使い方を練習しました。

3つのお約束として……①甘いものを食べたときの飲み物は、お茶や牛乳で！

②おやつは時間を決めて、ダラダラ食べはしない。

③好き嫌いをせず、何でもよく食べる事。

すみれぐみには、すでに永久歯が生えている子供もいました。虫歯を作らないように、大人の仕上げ磨きも続けていきたいですね！

## 暑い季節の水分補給のポイント

暑い季節を元気に過ごすためには、適切な水分補給が大切です。小さいころから、水分補給のポイントを習慣として身につけておきたいものですね！

のどが渴く前から……のどが渴いた時は、すでに脱水状態になっているといわれます。のどが渴く前から、こまめに水分を補給しましょう。

運動する前に……運動する時や暑いところに出るときは、事前に水分を補給しましょう。

30分くらい前が目安です。

起床時、入浴前後に……お風呂に入っている時や眠っている時も汗をかきます。入浴の前後や、起床時には、必ず水分を補給しましょう。



## プールが始まります

登園前、毎朝の体調チェックをお願いします

- ・熱は平熱ですか？
- ・咳や鼻水は出ていませんか？
- ・食欲はありますか？
- ・目ヤニや目の充血はありませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・下痢はしていませんか？
- ・前日十分に睡眠がとれていますか？
- ・爪は切ってありますか？
- ・耳あかはたまっていませんか？

子供たちが楽しみにしているプールですが、体調が気になる時は無理をしないようにいしましょう。

プール遊びは思いのほか体力を消耗します。早寝をして十分な睡眠をとるようにしましょう。

プールの後のシャワーでは、身体の汚れは完全に落ちません。寝る前の入浴は欠かさないようにしましょう。

排便後は、拭き残しがないように、大人が仕上げ拭きをしてあげましょう。

## 7月の保健行事

1日(金) 身体測定

27日(水) 乳児検診

