

# ひまわりだより

梅雨が明け、一気に夏の陽気になりました。東京オリンピック2020も開催され、毎日、熱戦が続いていますね。今回は、お家での観戦となりますが、スポーツの楽しさ、面白さを家族みんなで共有できそうですね。



令和3年7月30日発行

## 【子どもの夏の体調について】

夏本番となり、暑さで体の調子がいつもと違うような感じになることがあります。特に小さな子どもは、大人よりも体温調整機能が未発達であり、汗をかく能力が十分でないため熱を逃がしにくく、体温が上がりやすいのです。そして、大人よりも地面に近いことで、暑さを感じやすいです。しかし、戸外で遊びたい子どもたちは、体調の変化に気づきにくいので、側にいる大人が【いつもと違う】を感じていけるように見守っていきましょう。

### \*子どものための熱中症・夏バテ対策\*

- ①冷たい飲み物やアイスなど、体を冷やすものばかり摂らない
- ②栄養のバランスの取れた食事を心がける
- ③エアコンの温度を下げすぎない
- ④水分をこまめに飲むようにする
- ⑤早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを保つようにする
- ⑥毎日少しだけ、汗をかく運動をしましょう。



### \*夏バテは、食事から防いでいこう\*

- ①朝ごはんはしっかりと！1日3食をきちんと食べていこう
- ②食欲がないときは消化のいいものを少しずつ食べていこう
- ③夏野菜や旬の食材を食べていこう

特に、豚肉・夏野菜・柑橘類・枝豆・オクラ（ネバネバ食材）がオススメです！



## 【7月の利用状況について】

利用に際し、ご協力いただき、ありがとうございます。7月は全国的にもRSウィルスの感染が広がり、辛い思いをしたお子さんも多かったと思います。今後も感染症には注意していきましょう。

- ・急性上気道炎 3人 ・上気道炎 1人 ・気管支炎 1人
- ・RSウィルス感染症 2人 ・エンテロウィルス 1人 以上の利用がありました。

\*利用登録につきましては、ホームページに記載しております。新しい方法で取り組んで参りたいと考えておりますので、ご理解・ご協力をお願い致します。