



暑くて楽しい夏がやってきました。幼稚園は夏休み期間に入り、その間は未就園児の「あおやぎ広場」はお休みですが、園庭開放を行っています。大きな木のおかげで日陰ができ、ピロティには風が吹き抜け、暑さをしのぎながら遊べます。水遊びのできる日や、「毛糸でおえかきワークショップ」もありますので、青柳幼稚園に遊びに来てくださいね。

夏を元気に乗り切りましょう

冷たいものとりすぎに気を付けて、夏の味覚を楽しもう

暑さでのどが渇くため、冷たい飲み物がおいしいですね。しかしジュースやイオンウォーターには意外にたくさん砂糖が含まれています。糖質の多い飲み物のとりすぎはビタミンB1を消費するため疲れやすくなります。多少のパワー補充にはよいですが、とりすぎは虫歯や肥満にもつながりますので気をつけましょう。

水分補給には、水または麦茶などのノンカフェインのお茶を選択するようにしましょう。

また、夏野菜には水分が多く含まれており、体の調子を整える栄養素も多く含まれているため、積極的に食事にとり入れましょう。



クーラーやエアコンは適正温度で

酷暑のこの夏は、エアコンやクーラーなしでは厳しいですね。。しかし冷やしすぎは健康によくありません。できれば外気温と5度前後の温度差にとどめたいところです。最近は暑すぎるので5度以内というのは少しむずかしいかもしれませんが、サーキュレーターなどを使い、急激に部屋の温度が下がりにすぎないようにして、体に直接冷気が当たらないようにするとよいですね。

外遊びは条件のよいときに

子どもたちに外遊びは大切で、大人としては外遊びをさせてあげたい気持ちになります。しかし熱中症警戒アラートが発令されているときは室内で過ごしましょう(幼稚園の園庭開放もお休みになります)。児童館や図書館などを活用するのもいいですね。

外遊びの際は、時折休息をとりつつ水分補給を忘れずに。直射日光の浴びすぎもお肌にあまりよくありません。特に強い日光の光があるところ(海水浴やプールなど)では、軽いやけどになったりもしますので、日陰を見付け、十分に注意して過ごしましょう。



夏こそお風呂に入ろう



暑いからシャワーで済ませよう、となりがちな夏ですが、夏こそお風呂に入っていたきたいと思います。ぬるめのお湯にじんわり汗をかく程度につかると汗腺が刺激され、体の中の循環がよくなります。自ら汗をかく機能を育てることにより、体温調節機能が発達し、夏に強い体になっていきます。

また、入浴によりリラックス効果が期待でき、入眠を促す効果もあります。

暑い夏にお風呂を洗ってためて入るとなると、ひと仕事になってしまいますが、銭湯などをイベント的に利用してみるのもいかがでしょうか？



子供は案外温度調節が苦手です



大人に比べて表面積の少ない子供は、熱がこもりやすく温度調節が大人に比べると苦手です。そして身長が小さい分、アスファルトの道路からの跳ね返りの熱を感じやすいです。また、ベビーカーは特に熱がこもりやすいので注意が必要です。

帽子や日傘をうまく活用し、子供の様子の観察を怠らないように注意をお願いいたします。

状況次第では保冷材やハンディ扇風機の使用も検討をお願いいたします。ただし、これらは使用の際、低温やけどやバッテリーの過熱など危険も伴いますので、保護者の方の十分な観察のもとご使用をお願いいたします。

お子さんの健康のことでお聞きになりたいことがありましたら、お気軽にお声掛けください。

看護師 佐口