

いよいよ夏の到来です。暑いですが健康に注意しながら、子どもたちとプールや水遊びをたくさんして夏を楽しんで過ごしていきます。お家の方のサポートをお願いします。

7月の目標

暑さに負けず健康に過ごそう



楽しい水あそび・プールあそびにしよう

◎こんな時は水あそびやプールあそびは控えましょう。

- ・熱がある
- ・咳、鼻水が出る
- ・目の充血、めやにがでる
- ・耳が痛い、中耳炎や外耳炎がある
- ・発疹やとびひ、皮膚に傷がある
- ・朝ご飯を食べていない
- ・睡眠不足
- ・薬を飲んでいる（種類による）

◎こんなことに注意しましょう。

- ・朝ご飯をしっかり食べましょう
- ・睡眠をたっぷりとりましょう
- ・髪は清潔にして、長い髪は縛るようにしましょう
- ・爪を切りましょう



夏かぜに注意！

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは比べて高温多湿を好みます。「プール熱」「手足口病」「ヘルパンギーナ」などがあります。発熱、目の充血、のどの痛み、口や手足に水泡ができるなどの症状がある場合は受診をおすすめします。

はやね はやおき あさごはん



◎ 夜更かしのリスク

夜更かしは、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させ、1日のリズムを狂わせたりします。睡眠には、体温のリズムがとても大切で寝ている間は低く、起きる時間近くになると上がり、夕方から夜にかけてまた低くなるというリズムになっています。睡眠のリズムが乱れると図のように体温の上昇のタイミングが後ろにずれてしまい、午前中に体温が上がらないため脳も体もうまく動きません。睡眠時間が短くなるとせっかく学習、経験したことの記憶が残りにくくなってしまいます。子どもの健やかに成長発達するには、質と量ともに睡眠をとることが必要です。

