7月 すずらん通信

R５．７月発行　No.94

まだまだ梅雨のお天気が続いていますが、晴れ間が覗いた日にはとても気温が高くなり、夏の訪れを感じるようになりました。梅雨と夏の合間の時期ですので、よく眠れない、食欲が落ちるなど不調になるお子さんもいらっしゃるかもしれません。いつもと少しでも違った様子があれば、気にかけたり、様子を見たり、体調管理には十分気をつけて過ごしていきたいと思います。

たなばたのおはなし

七夕とは、年に１度の７月７日に織り姫と彦星が天の川を渡って出会える特別な夜の事。
絵本や飾りつけなど、七夕の楽しみ方は沢山あります。子どもたちにとってワクワクする日になるよう分かりやすく説明してあげましょう！そして一緒に夜空を見上げてみてくださいね✨

虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう！

海の日

７月は 15～17 日が３連休でお休みになります。夏休みのお出かけをされるご家庭は、お子さんと楽しい思い出が作れる良い機会となれば幸いです。
お子様はもちろん保護者の皆さまも体調管理にはお気を付けください。

土用の丑の日

今年の丑の日は 7/30 です。昔から土用の日は「う」のつく食べ物で栄養を付け、暑い夏に備える風習があります。また、遊びの度に疲れる気温が続きますので、食事だけでなく水分補給、午睡時間にお注意し、暑さに負けない体を作っていきましょう！

夏野菜のいろいろ

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで火照った体を冷ます働きを持っています。また、この時期の果物は利尿・整腸・発刊作用などを促し、生理的にも必要な食品です。積極的に取って夏バテにならないように、気をつけて過ごしましょう！

なぜこどもは熱中症になりやすい？

こどもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また、衣服の着脱も水分補給も１人で行うのが難しい為、容易にかかりやすいのです。車や家の中でもなります。特に車では、気温が高くなくても高温になるので、こどもを１人にするのは絶対に避けましょう。