

元 気



東北文教大学附属幼稚園
令和元年 8月

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み明けも元気に登園する子どもたちの表情からは、お家の方とたくさん楽しい時間を過ごすことができた事が伝わってきました。夏休み中、全国で最高気温が40度を超え、山形県でも危険な暑さとなる日もありましたが、子どもたちは元気に夏休みを過ごすことが出来たようで、本当に良かったと思います。ご家庭でも熱中症対策やその他の健康管理にご協力頂き、ありがとうございます。

夏休みが終わりましたが、まだ暑い日が続いていますので、引き続き熱中症に注意をしていきましょう。なお、幼稚園では、プール遊びが始まって以降、毎日熱中症指数を測定しています。「**嚴重警戒**」とされる**28℃を超える場合はプール遊びや戸外遊び、運動会ごっこ等を見合わせる必要がありますので、ご了承ください。**それ以外にも、こまめに水分補給を行うなど、今後も熱中症対策に注意をしていきたいと思ひます。

また、今後季節の変わり目になると、日中は暑く、夜は大きく気温が下がり、一日の気温差が激しい時期になります。夏の疲れが出やすい時期にもなりますので、栄養と休息を十分にとって、夏バテにならないよう気を付けていきましょう。

＊夏に摂りたい栄養素＊

夏バテ予防には、規則正しい生活習慣が大切です。バランスの取れた食事、睡眠、運動に加え、疲れを癒したりスタミナをつけてくれる食品をプラスしてみましょう。また、体の冷やしすぎにも注意し、食事は一品でも温かいものを食べるようにすることをお勧めします。



豚肉・かつお・レバー



ブロッコリー・いちご・
キウイ等



肉類・マグロ・
豆腐・牛乳等



酢・レモン・梅干・
柑橘類等

排便は、健康のバロメーターです。規則正しい排便習慣を心掛け、元気に2学期を過ごしていきましょう。

子どもの便秘



子どもの **うんち** 当てはまるものはありますか？

排便が週3回以下 排便がつらそう 便がコロコロしている、または硬い

- 便秘が続くと腸の活動が弱まり、便意を感じにくくなります。それがさらに便秘を招くという悪循環も。
- 子どもの便秘のサインに早めに気づいてあげてください。

子どもの便秘の予防には

- ★ 恥ずかしくて我慢しないよう「うんちをするのは誰でも当たり前のこと」と伝えてあげてください。
- ★ 2～3日に1回は排便できているか確認してください。5日以上出ていなければ医療機関に相談を。

