



病児保育室 パンジーキッズだより



夏休みに遊びに行くことを心待ちにしている子どもたち。
お休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。
事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず、
楽しい思い出をいっぱいつくってきてください。



夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、
食事のバランスが偏ってしまうことです。また大量の汗をかくことで
体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって
体調を崩す場合が多いようです。



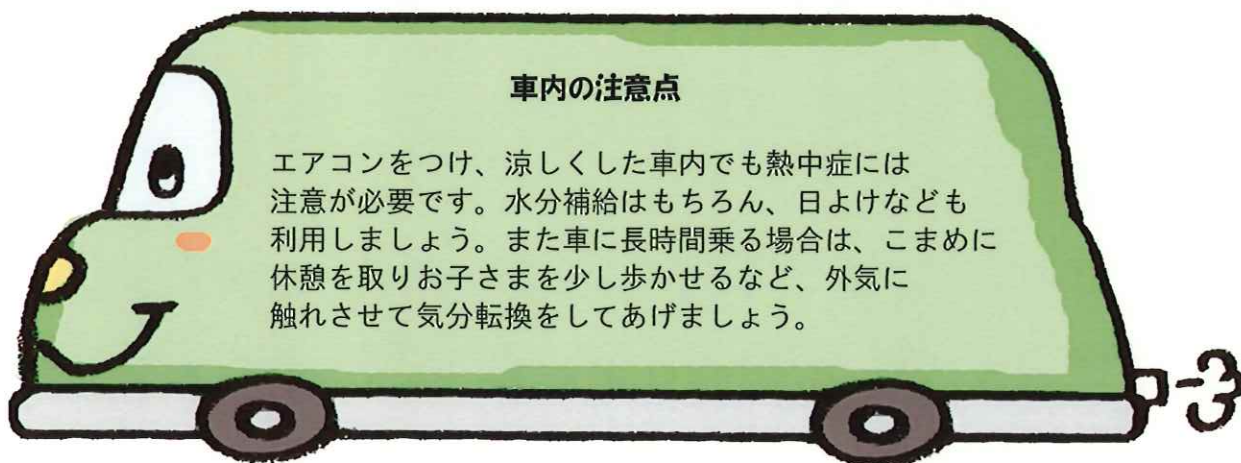
夏バテSTOP! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで
汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。
室内で過ごす時、冷房は28℃前後に設定しましょう。
また、夏野菜は体を冷やしてくれるのでしっかりととりましょう。
味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には
注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども
利用しましょう。また車に長時間乗る場合は、こまめに
休憩を取りお子さまを少し歩かせるなど、外気に
触れさせて気分転換をしてあげましょう。



【なつなかに】 夏を感じられる仕掛け絵本です。絵本を開くと
小さな穴から夏の風景が見える仕掛けになっています。
穴があいたページを開くと、かわいい絵が隠れていて楽しいです。
【なつやさいのなつやすみ】 夏の畑に夏休みがやってきたことから
お話は始まります。みんな口を開くたびにダジャレがでて、
子どもたちが笑うこと間違いなし。食欲が落ちがちな夏だからこそ楽しめる絵本。



えほん