

蒸し暑い日が続き、本格的な夏の訪れを思わせる毎日です。この時期は暑さに負けて、食欲低下につながりやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事、適度な休息を確保して、元気に暑い日を楽しみましょう。



こまめな水分補給を心がけましょう

体温は発汗によって調整されるため、気温の高い夏場は特に、からだの水分が失われやすく「のどが渴いた」と感じるが多くなります。子どもは新陳代謝が活発なため、大人以上に水分補給への配慮が必要ですが、遊びに夢中になると忘れてしまうこともあります。こまめに水分摂取ができるよう大人が言葉かけをしてあげることが大切です。

のどが渴く前に、少しずつこまめに飲む

のどの渴きを感じたときにはすでに水分が不足しています。少しずつ飲んで胃腸の負担を減らしましょう。

ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎ注意

糖分が多く含まれる飲料は嗜好品の一つと考え、水分補給のための飲み物とは区別しましょう。

飲みかけのペットボトルの放置に注意

雑菌が繁殖し、食中毒の原因になることがあります。開封した後はその日のうちに飲むようにしましょう。

夏野菜はからだを冷やす？

多くの夏野菜には『カリウム』という、栄養素が含まれています。余分な塩分を排泄する働きで知られるカリウムですが、利尿作用やむくみの改善、発汗を促進する作用があります。これにより体温の上昇を抑え、体を冷やす効果が期待できるとされています。

こまめな水分補給と旬の食材の摂取で暑い夏を元気に過ごしましょう♪



✧手洗い実験✧

ていねいな手の洗い方を学びました

手を洗うことで、清潔にする心地よさを感じることができます。手洗いはどんなときに、なぜ必要なのかを考え、どのあたりに汚れが残りやすいか、じょうずな手の洗い方について学びました。手洗いの大切さを知り、自ら進んでできるように言葉かけをしていきます。



畑のおせわ がんばっています♪



5月から取り組んでいる栽培活動。水やりや草取りのお世話、かぼちゃの受粉の観察などをしながら、みんなで生長を楽しんでいます。「はやく大きくなりたいかな」「えだまめができるのすごくたのしみ」など興味関心を持っている言葉が聞かれます。順調に育つことを願い、栽培した野菜類をみんなで楽しめるよう生長を見守りたいと思います。

