



令和4年7月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

1 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

2 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

3 いつ飲む？

- A のどが潤いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、阿久根市子育て支援センターの職員が作成しました。お問い合わせ先：阿久根市子育て支援センター 73-1248



涼しく過ごすコツ！！



☆家の風通しをよくする

窓やドアを開けたり、扇風機を回すなどして風通しをよくすることで、クーラーを使わなくても涼しく過ごせます。ただし、暑いときは無理せずクーラーを利用するようにしましょう。

☆体温を下げる食べ物を食べる

スイカやきゅうり、トマト、ナスなどの食べ物は体を冷やしてくれます。体が冷えすぎないように、適度にバランスよく食べましょう。

☆吸湿性・通気性のよい服を選ぶ

吸湿性のよい綿・麻・ポリエステル素材の服で、ゆったりとした通気性のよい服を着ると、涼しく快適に過ごしやすいです。



食べごよみ 半夏生にたこを食べよう！

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる、7月2日頃のこと。この日は関西地方を中心に、たこを食べる習慣があります。由来は、稲がたこの足のように大地に根づくよう祈願したなど諸説ありますが、梅雨で体調を崩しやすい時期に疲れを癒やし、栄養補給をする意味があったと考えられています。栄養学的にも、たこは疲労回復効果の高いタウリンが豊富なのです。



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つぼの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する



※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

おすすめ絵本

もうおねしょしません

作：寺村 輝夫
絵：いもと ようこ
出版社：あかね書房



保育園で七夕の飾りを作る前の夜におねしょをしてしまったちゅうこ。落ち込んで、お願い事が書けませんでした。するとその夜、ベッドにお星さまが現れて…。

こぐまちゃんのみずあそび

作：わかやま けん
出版社：こぐま社



こぐまちゃんがじょうろでお花に水をあげています。そこにしろくまちゃんがやってきました。手にはホースを持っています。水遊びの始まりです！

子どもとスキンシップ遊び！！ ジャンケン足踏み

- ① 向かい合って、子どもと両手をつなぎます。
- ② 「ジャン、ケン、ポン」で足ジャンケンをします。
- ③ 勝ったほうが、負けたほうの足を踏みにいけます。
- ④ 負けたほうは、足を踏まれないように、ピョン

ピョン飛び跳ねながら逃げます。
〈足ジャンケン〉
グー☉・・・足を閉じる
チョキ☉・・・足を前後に大きく開く
パー☉・・・足を左右に大きく開く

梅雨が明け、暑い日が続いています。いよいよ夏のはじまりです！夏は水遊びや夏休みのお出かけなど、楽しいことがいっぱいあります。紫外線対策や水分補給をしっかりと行って、夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！今回は七夕にちなんだ絵本と、水遊びを題材とした絵本を紹介しました。外遊びの楽しい季節ですが、ゆっくりとお部屋の中で季節にちなんだ絵本を読む時間を作っても楽しいのではないのでしょうか。