

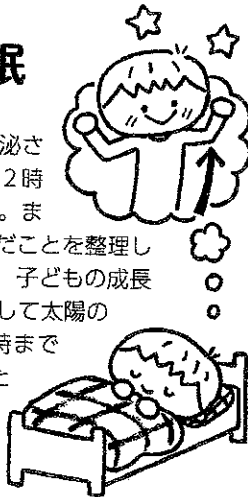
すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。



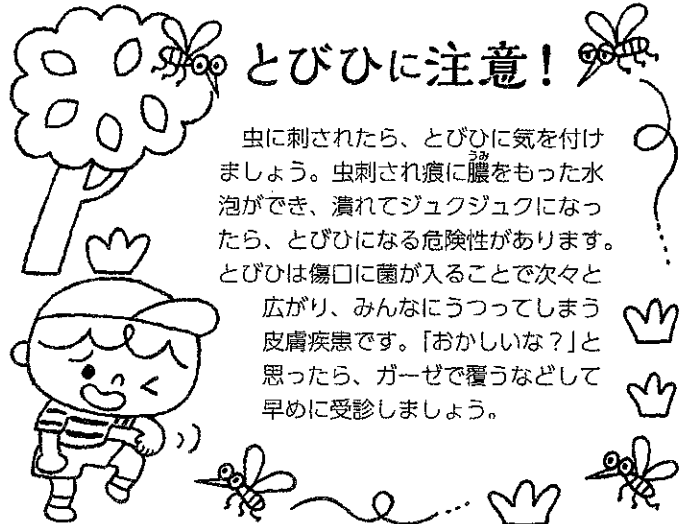
夜の睡眠

成長ホルモンは昼寝では分泌されず、夜寝の際、特に23時～2時の間に集中的に分泌されます。また夜間の睡眠には、昼間学んだことを整理して脳に記憶させる役割もあり、子どもの成長に欠かせません。朝は早起きして太陽の光を浴び、夜は遅くとも21時までには布団に入るよう心掛けたいものです。



とびひに注意!

虫に刺されたら、とびひに気を付けましょう。虫刺され痕に膿をもった水泡ができ、潰れてジュクジュクになったら、とびひになる危険性があります。とびひは傷口に菌が入ることで次々と広がり、みんなにうつってしまう皮膚疾患です。「おかしいな?」と思ったら、ガーゼで覆うなどして早めに受診しましょう。



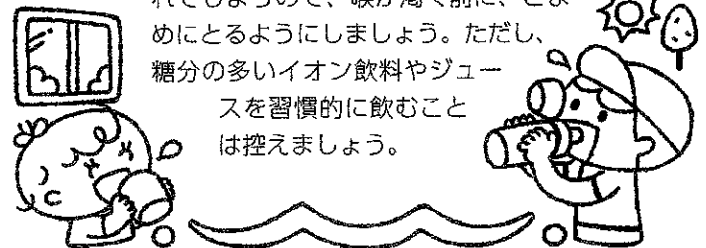
爪のケア

水遊びが始まる前に、定期的に爪を切る習慣をつけましょう。爪は指先に集中する神経を保護し、小さな物をつまむためにも必要なもの。でも、伸び過ぎるとごみや細菌が入ったり、自分や友達の皮膚を傷つけたりすることがあります。休みの日に切るなど、曜日を決めておくこと切り忘れ防止になりますね。



水分補給3つのコツ

熱中症が心配なこの時季。代謝の良い子どもたちに水分補給は欠かせません。①水やお茶を②少しずつ③回数多くの3つが水分補給のコツ。一度にたくさん飲んでも体内からすぐに排出されてしまうので、喉が渇く前に、こまめにとるようにしましょう。ただし、糖分の多いイオン飲料やジュースを習慣的に飲むことは控えましょう。



本の紹介

「おばけのかわをむいたら」

作:たなか ひかる 出版社:文響社

おばけのかわをむいてみたら、いったい何が出てくる...? ページをめくるたび、予想もしない展開が、新鮮な驚きと笑いをもたらします。幼稚園でも、子どもたちに人気の絵本です。

