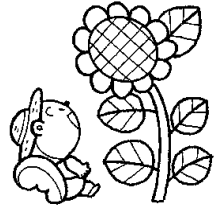


# ほけんだより

令和3年8月  
玉島保育園



子ども達の大好きな水遊びが、楽しい季節になりました。ご家庭でも、プールや水遊びをする機会があると思いますが、少しの水でも子どもは溺れる事がありますので、十分に気をつけ事故のないようにしましょう。

8月は暑さのために、体力の消耗が激しくなり食欲が落ちたり、寝苦しさから寝不足で体調を崩しやすいので注意しましょう。

たくさん遊んでいっぱい食べて、水分と休息もしっかり取りながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## しっかり睡眠をとりましょう。

### 睡眠の働き

#### \* 体を休める

- ・風邪をひいたときなど、よく寝ると早く回復します。
- ・しっかり寝ると疲れが取れます。
- ・体を大きくする成長ホルモンは、寝ている間に分泌されます。

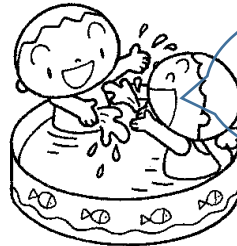
#### \* 脳を休める

- ・起きている間の脳は、エネルギーをたくさん使って働いているので休ませる時間が必要です。
- ・睡眠不足は注意力・集中力が低下しケガをしやすい状態になります。

### 8月の予定

8月3日（火）2・3歳児身体計測

8月4日（水）0・1歳児身体計測



水遊びをしています。爪が伸びている子たちを、ちらほら見受けられます。週末に手・足の爪チェックをお願いします。

## 夏バテは自律神経の乱れから起こる！

### （ 暑 さ ）

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうと頑張ります。

### （ 温度差 ）

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入する度に体温調整で自律神経に負担がかかります。

### （ 体の冷え ）

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。

### （ ストレス ）

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

夏バテ気味かと思ったら自律神経をセルフケア

- ・冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ・水分補給は常温の飲み物にする
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・ストレスを溜めこめない