



# ほけんだより 7月

中妻子供の家保育園

2020/07/01 発行



梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。暑さが急に厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、楽しい夏の思い出がたくさんできるといいですね。

## 知ってる? アイスクリーム頭痛



冷たいアイスクリームやかき氷を食べ、頭が **キーン!**

そんな経験はありませんか? これには「アイスクリーム頭痛」という医学的な病名がついているのです。

いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違っただ脳が感じるために起こると考えられています。ゆっくり食べると予防できるそうですよ。

でも、毎日冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えすぎるので要注意! 胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまうます。

夏バテにつながることもあるので、冷たいものはほどほどに。



## 「う」のつく食べ物で暑気払い

**夏**の土用の丑の日といえ  
ば? うなぎはもちろん、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。



これらの食材を取り入れて  
元気な毎日を!

**うなぎ** タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。

**うどん** 消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。

**うめ干し** 疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。



## ヘルパンギーナについて

発熱と口の中にできる水疱性の発疹を特徴とする、エンテロウイルス感染症で、「夏かぜ」とよばれています。3~6日間の潜伏期間の後、発熱、のどの痛み、口腔粘膜に小さい発疹、水疱ができます。のどの痛みによる食欲低下や水分摂取もできなくなると、「脱水症」に陥るので注意が必要になります。

## ハナシを引きだす3つのコツ

「どうだった?」と今日の出来事を聞いても話してくれない…。そんな悩みはありませんか? そこで、お子さんが答えやすくなる聞き方のコツを3つご紹介します。

### コツ① 具体的な質問をする

「○○ちゃんと遊んだ?」「お絵かきをした?」など、思い出しやすい聞き方に。

### コツ② 質問攻めにしない

たくさん聞きすぎると、プレッシャーに感じてしまうことも。

### コツ③ 答えをせかさない

すぐに答えられなくても、話し出すまであせらず待ちましょう。

何よりも **お母さんと話すのが楽しい**

と感じられることが大切です。話してくれたときは、やさしく耳を傾けてあげてください。

