



中妻子供の家保育園

2020/08/03 発行



今年の夏も、厳しい暑さになりそうです。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、水分補給を忘れずに行い、夜はぐっすり眠り、暑さに負けず過ごしたいですね。

笑顔でごはん 好き嫌い 攻略法

幼児期の好き嫌いは、食べ慣れないことが大きな理由です。

無理に食べさせるのではなく、目先を変えたり調理法を工夫してみましょう。



少しでも食べられたらほめる

もし吐き出してしまっても、チャレンジしたことをほめて次につなげます。

調理法に工夫を

オムレツなど子どもの好きな料理に苦手な食材をしのばせてみましょう。すりおろしたり、細かく刻んだりと見た目を変えるのもおすすめ。

食べてみたくなる体験を

自分で食材を育てたり、ごはんを作ると食への興味がわきます。わくわくする体験で食べてみたいという気持ちを育みましょう！



清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



こうして予防！

- *吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- *こまめに着替える
- *クーラーを上手に使う
- *汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



ここがキケン！

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

- *首
- *わきの下
- *ひじ、ひざの裏など

水いぼについて

ウィルスの感染により、皮膚の表面に小さい水疱が現れる疾患です。特に3才をピークとする幼児期にみられます。いぼ以外に、症状はほとんどありません。体幹、四肢、脇の下、上腕の内側の擦れやすい部位に発症しやすい傾向です。ピンセットで摘み取る治療などもありますが、数か月から数年で自然に消失する場合もあります。

見上げてみよう！ 夏の夜空を彩る 流星群

毎年夏になると見られる、ペルセウス座流星群。条件がよいと、なんと1時間におよそ40個もの流れ星が見られます。

★ 見つけるポイントは？

空全体に現れるので、広い範囲を見渡してみましょう。暗さに目が慣れるまで、15分ほど夜空をながめ続けると見つけやすいですよ。

★ 願いごとができるのは…

1つの流れ星が見られるのは1秒以内のことが多く、長くても5秒程度。あっという間で、願いごとをするのはちょっと大変ですね。



今年は8月11～13日がチャンス！ 21時頃から夜が明け始めるまで観察できますよ。