

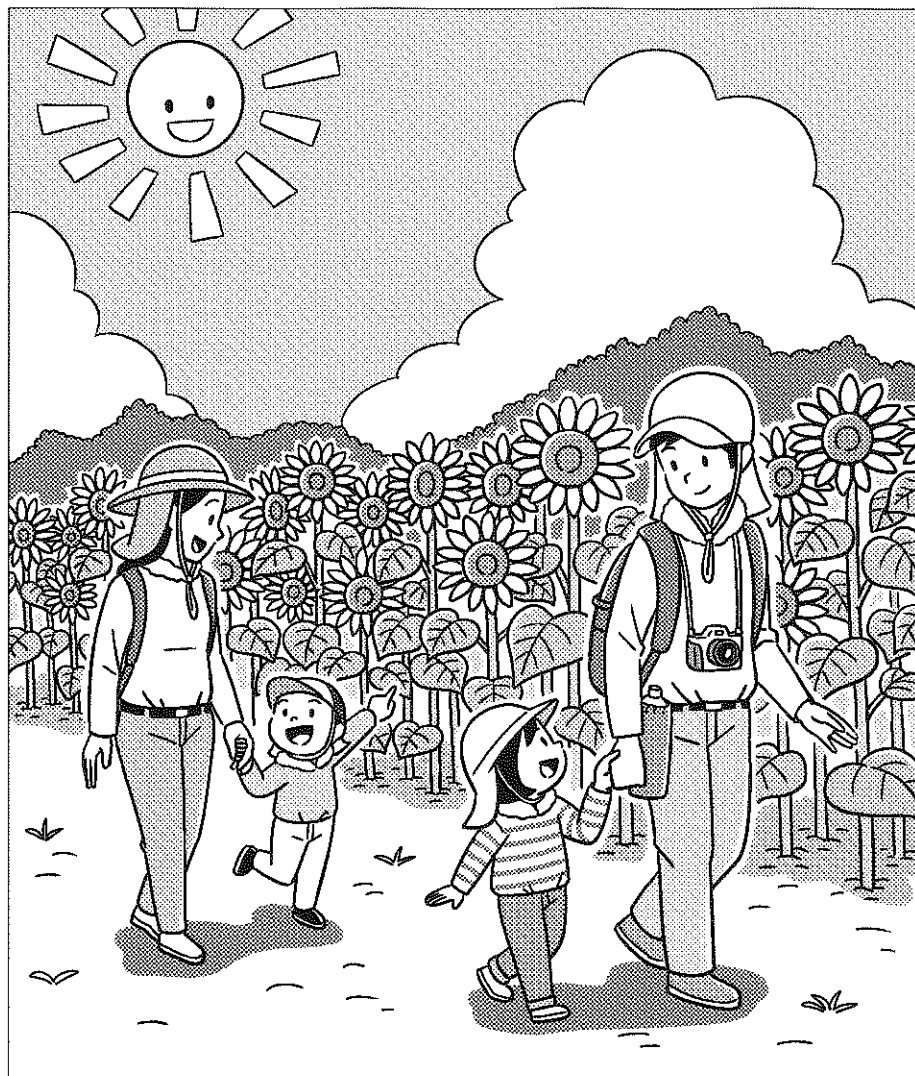
あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生

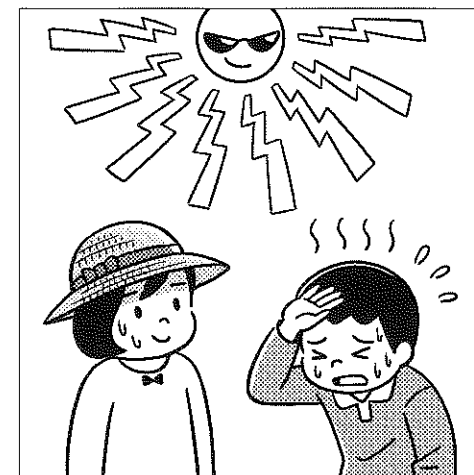
8月になりました。年を追うごとに夏の暑さが厳しくなり、近年では命の危険さえ感じるほどです。重度の熱中症になると、脳に後遺症が残ることもあります。こまめな水分補給などの熱中症対策に加えて、外出時には必ず帽子をかぶり、頭を守るようにしましょう。



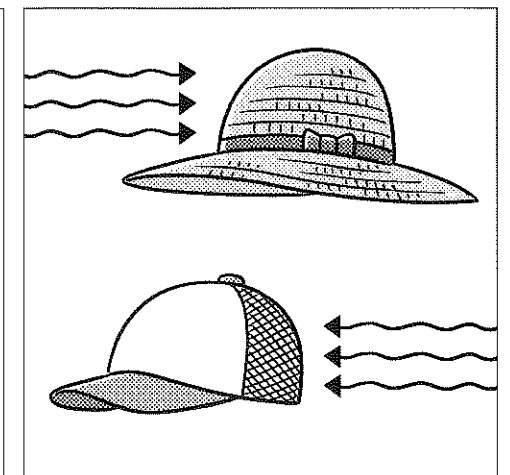
外出時には必ず帽子をかぶり、日差しやけがから頭を守ろう



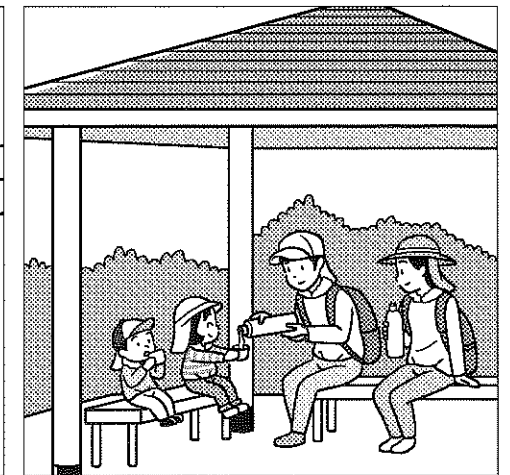
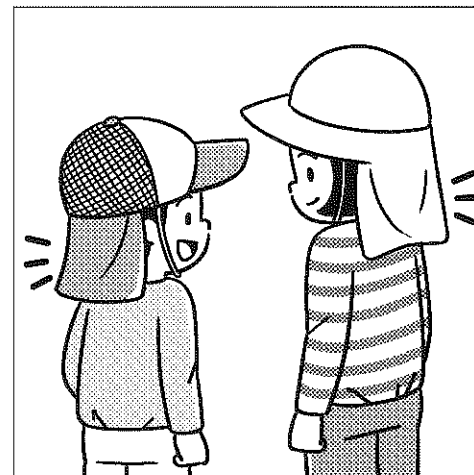
ぶつけた ときに
けがを しにくいよ。



あたまの おんどが
あがりにくいよ。



かぜとおしの よい
ぼうしを えらぼう。



あつい なつに おでかけ する ときは かならず ぼうしを かぶって あたまを まもろうね。 くびすじにも ひよけの ときどき ぼうしを めいで こまめに ひかげで やすみ ついた ぼうしが いいよ。こもった ねつを にがそう。 すいぶんを とうろう。

保護者の方へ 外出時に帽子を被る利点は、頭をぶつけた時に、けがを防いでくれること。そして、今の季節には紫外線対策、熱中症対策が大きいです。帽子をかぶるとかぶらないとでは、頭部の温度は5度から10度ほど違うそうです。帽子を選ぶ時は、色の薄いもの、通気性の良いもの、風に飛ばされないためのあごひもやゴムのついているもの、首筋にも日よけのついたものがよいです。時々帽子を脱いで、中にこもった熱気を逃しましょう。そして、帽子をかぶっているからと油断せず、こまめに水分補給をし、涼しい場所で休息をとりましょう。

9月号では「地震が起きた時」について取り上げます。

たのしくたべようニュース

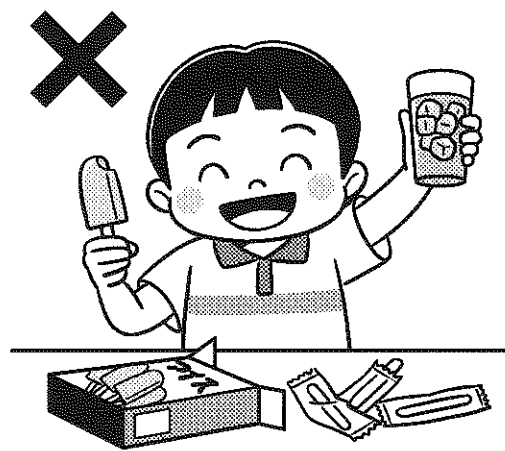
暑い夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

ポイント1

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。子どもたちは、アイスやジュースなどをたくさん欲しがるとはかもしれません。しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。

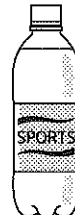
冷たいものは、とり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもとるようにするとよいでしょう。



ポイント2

糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気づかぬうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量をご紹介します。

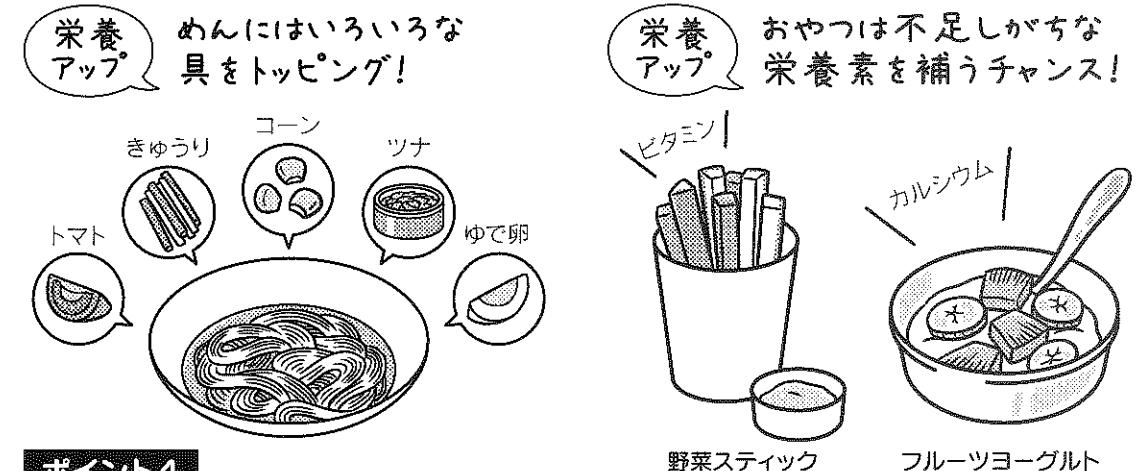
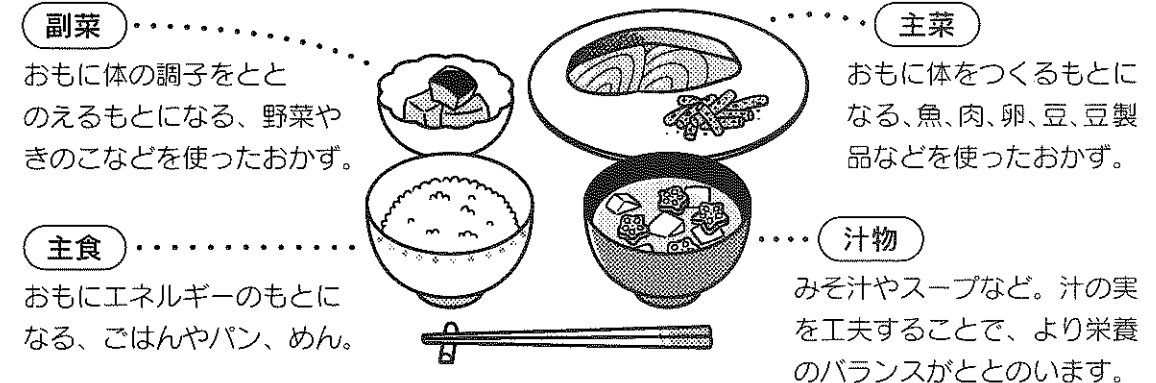
りんごジュース	オレンジジュース	レモンティー(加糖)	スポーツドリンク
500mL	500mL	500mL	500mL
			
約60g	約55g	約35g	約31g

※砂糖の量は、栄養成分表示の炭水化物の数値をもとに算出しています。

ポイント3

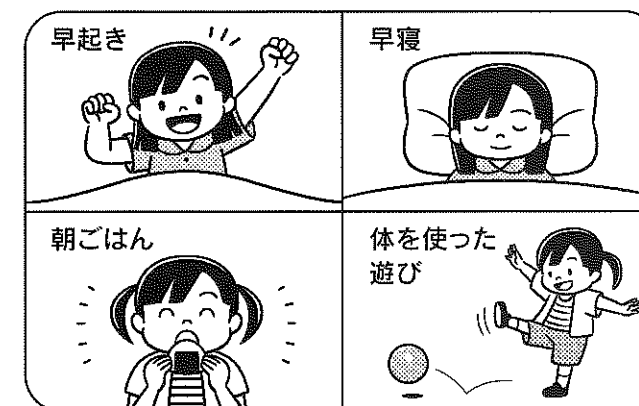
栄養バランスをととのえましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。



ポイント4

規則正しい生活を送りましょう



休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることも、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは、親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、日中は暑さに気をつけながら、子どもたちは、体を使った遊びをたっぷり行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。