



# ほけんだより

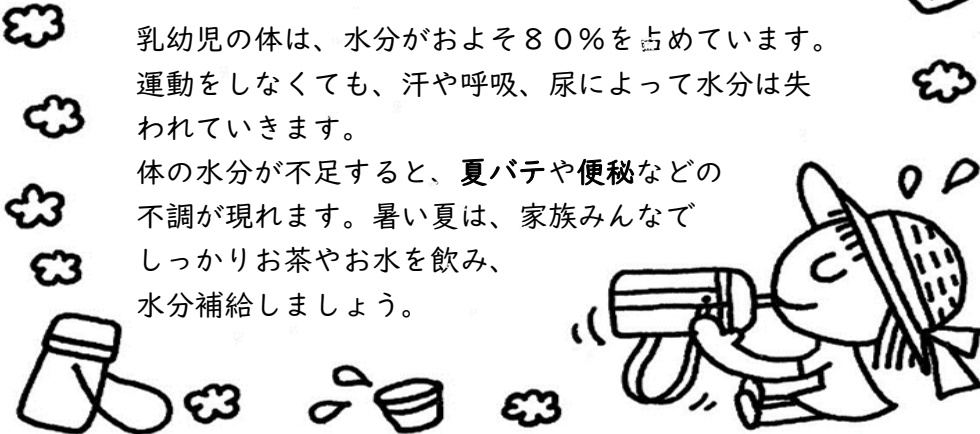
令和4年8月号 もく保育園看護部 大前

暑い暑い夏が、やってきました。真夏の暑さに負けることなく、元気いっぱい遊んでいる子どもたち…

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に乗りきりましょう!!



## 水分補給



乳幼児の体は、水分がおよそ80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。

体の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏は、家族みんなですっきりお茶やお水を飲み、水分補給しましょう。



## 糖分のとりすぎに要注意!!

水分補給にあまい飲み物（イオン水・ジュース）を与え続けることで、虫歯や肥満体型、食欲不振などにつながります。また、お茶やお水を飲まなくなってしまった……というお子さまも、毎年のようにいます。イオン水は、汗をかいたときや、脱水傾向にある場合に活用し、普段は、お茶やお水などの水分補給を心がけてみてはいかがでしょうか？



## 今月の健康目標:毎日の生活リズムを大切にしましょう!

近年、大人に合わせて夜型の子どもの割合が増えています。毎日一定の時間に起き、食事や活動して眠る…という生活リズムを整えると、**情緒の安定**につながり、**心も豊かになる**といわれています。お子さまが小さな時から、良いリズムを作ってあげましょう。

## 『子育て四訓』に学ぶ親のありかた



『子育て四訓』というものをご存じでしょうか？お子さまの発達段階において、親子の距離感や向き合い方のヒントになるかもしれません。お子さまの自立に向けての可能性を信じ、ほどよい距離感でお子さまの育ちをサポートしていけたらいいですね。

### 子育てにおいて大切なこと☆子育て四訓

- 乳児は、しっかり肌をはなすな
- 幼児は、手をはなすな
- 少年は、目をはなすな
- 青年は、心をはなすな



小さなこどもの肌に触れることは、癒しやエネルギーをもたらしてくれます。大切なのは、最後まで『心』を離してはいけないということでしょうか。

## 水筒の中身について

幼児にとって、氷を入れた冷たいお茶やお水を飲むと、お腹を壊してしまうので、お子さまの水筒の中には、氷を入れないことをおすすめします。お腹を壊さなくても、消化不良や食欲減退にもつながります。また、ステンレスの水筒にスポーツドリンクやリングジュース、炭酸飲料は腐食したり、ガスを発生させてしまうので、入れないようにしましょう。





