

ほけんだより 6月号

2022.6.9ほけん

6月に入り、朝も早い時間から明るくなってきましたね。6月21日は『夏至(げし)』と言って1年のなかで最も昼時間が長い日です。早起きの生活リズムにする、丁度良い季節とも言えます。



朝ごはんで**元気**の
スイッチを押そう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

豊川保育園の園庭にも、ダンゴムシがあちらこちらに出てきました。梅雨に入り虫たちも、活気ついているようです。子どもたちのクラスで飼育しているカブトムシや蚕も、卵から幼虫になりと元気に成長しています。

豊川の子どもたちも、負けずに元気いっぱいです！散歩から帰ってくる時には汗びっしょり。水分を摂って、シャワーで手足顔を洗い、着替えをして気持ちよさそう！その後でいただく食事も格別のようなようです。

汗をたくさんかきましょう！

汗を出すところを「汗腺」と言います。赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。汗腺がすべてそろうのは3歳頃までとされています。

ところが、いつも冷暖房の効いた屋内にいますと汗腺がつくられず、汗をかきにくい身体になってしまいます。

私たちの、身体は熱くなると、汗を出して身体を冷やそうとします。上手く汗をかけずに身体が熱くなりすぎてしまうと『熱中症』のリスクが高まります。夏本番に向けて徐々に身体を慣らすためにも、水分を取りながら、お散歩や軽く身体を動かすことで、しっかりと汗をかく練習をしていきましょう。



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたら濡らしたタオルでふく、シャワーを浴びるなどをして汗を取除きましょう