



すももだより

まどか保育園 一時保育
 さいたま市中央区円阿弥7-10-9
 TEL/FAX 048-851-6123
 HPアドレス [http:// madoka.carrots.jp](http://madoka.carrots.jp)



気温、湿度ともにぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期です。園では子どもたちの汗対策、熱中症対策をはじめ、健康管理には十分気をつけていきたいと思ひます。

活動内容

- 外で元気よく遊ぼう！
園庭遊び
- お部屋でのびのび過ごそう！
恐竜玩具、動物玩具遊びなど
- 作ってみよう！
かき氷製作

今月の予定



- 4日(土) 子育てリトミック
- 11日(土) 子育てキッズダンス
- 20日(月) 海の日
- 25日(土) 子育て講演会
「体操教室」

子どもの夏バテ対策

元気いっぱいの子どもでも大人と同じように夏バテします。子どもの場合には自分で対策をとることが難しいため、大人がきちんとケアをする必要があります。

＜夏バテの原因＞

主に「暑さが原因の自律神経の乱れ」が原因です。自律神経とは、私たちの意思とは関係なくずっと働き続ける交感神経・副交感神経のこと。2つの神経はバランスを保ちながら、体温の調節・内臓の活動等さまざまな代謝を行っています。しかし、夏の暑さに対応できず、自律神経のバランスが崩れてしまうと、身体のさまざまな不調が生じるのです。

＜夏バテを予防する対処法＞

◎エアコンなど温度調節を適切に…エアコンは「とにかく冷やす」のではなく「適温を維持する」ことが大切。

◎適度な運動で上手に汗をかける身体へ…汗をかくことは身体のミネラルバランスを整える大切な機能です。必要な時に汗をかけることで、身体の不調も起こりにくくなります。

◎良質な睡眠をとる…子どもの成長に不可欠な成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。しっかり眠れる環境を整えましょう。

旬の野菜

太陽の強い日差しを浴びて、力強く育つ夏野菜！そんな夏野菜は栄養価が高く、特にビタミンが豊富で夏バテ防止に効果的です。また、料理に加えると夏野菜の鮮やかな色合いで、カラフルな食卓になります。今回は、代表的な夏野菜をご紹介します。

【トマト】暑さに対する抵抗力をつけるビタミンC、抗酸化作用の強いビタミンE、カロテン、リコピンが豊富です。健康と美容の強い味方になります。

【きゅうり】95%以上が水分でできており、脱水症状や熱中症の予防に効果的です。利尿効果があり、身体の水分循環が良くなります。

【枝豆】夏バテ予防、疲労回復に効果的なビタミンB1、B2が豊富です。「畑の肉」と呼ばれる大豆とほぼ同様の栄養成分を含み、たんぱく質、カリウム、食物繊維なども豊富です。

【オクラ】夏バテ予防、疲労回復に効果的なビタミンC、B1、B2、が豊富です。ネバネバの成分に整腸作用があり、疲れた胃腸を守ります。

