

いよいよ夏休みが始まります。今年の夏も酷暑といわれておりますので、保護者の皆様も健康にお気を付けてお過ごしください。

夏休み中は生活リズムが乱れやすくなります。引き続き、お子さんの健康観察等をお願いいたします。

夏休み中は、ゆっくりご家庭での会話を楽しむ絶好の機会です。お子さんの好きなことや友達の話、普段はなかなか話せないことをじっくり聞いてみてはいかがでしょうか。

きっと、お子さんの心の栄養にもなると思います。

こんなことを話したら…?

- 子どもの今、好きなこと、興味があること
- 将来の夢
- みなさんが子どもだったころ
- みなさんの今の気持ち



暑さ対策！ 冷やして 手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说是言われています。



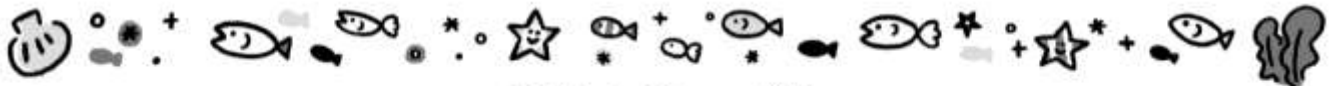
15℃程度の水(冷たすぎてもよくない)に5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る(AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)

室内でも熱中症対策が必要です!

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!



夏の食べ物

夏の食べ物といえば、何を思い浮かべますか？ トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜はビタミンやミネラルがたっぷり。暑さで火照った体を冷やしてくれる働きもあります。お日様をたっぷり浴びて育った夏野菜のエネルギーを分けてもらいましょう。

夏のお魚でおすすめなのは、アジで

す。アジは一年中獲れる魚ですが、産卵前の6月~8月は栄養を蓄えるので、おいしきは絶品! 「魚の王様・タイよりおいしい」と言われることもあります。お刺身、アジフライ、塩焼き、なめろう(漁師メシ)…。いろいろな調理法で味わってみるのも楽しいですね♪