

寝苦しい夜でも快眠を

今年も猛暑ですね。最低気温が 25℃を下回らない日を熱帯夜と日本では定義されています。

お子さんの寝つきやご自身の睡眠の状態はいかがですか？

睡眠不足は身体の不調だけでなく、精神的な不調も引き起こします。夏バテ予防には十分な睡眠がかかせません。熱帯夜でも、快眠できるように工夫していきましょう。

- ≧ 寝る前1時間～1時間半に入浴、シャワーを済ませる。
- ≧ 寝室のエアコンをあらかじめ付け、寝室内の温度を 25～26℃に下げておく。寝付いたら、エアコンの温度を上げて冷え過ぎないようにする。
- ≧ 体幹を冷やさないように腹巻きなどを着用し、寝冷を防ぐ。
- ≧ 氷枕やアイスノンなどで頭を冷やす。



基本

- *TV、スマホ、タブレットなどのメディアは1時間前に OFF
- *寝る部屋を暗くする。
眠るまでは常夜灯のような暖色系の照明を付けていても、眠った後は消灯する。
- *寝る儀式(読み聞かせやゆったりした音楽を流す等のリラックスタイム)



読み聞かせは、子どもの健全な心を育て、大人にもストレス軽減になるそうです！

看護師

旬の食材

かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる種類で、ホクホクとした食感が特徴です。丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所で 1～2 ヶ月保存が可能です。追熟すると甘みが増します。給食ではパンプキンカップケーキのおやつを予定しています。

熱中症に気をつけよう

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。

暑さ厳しい日が続きます。暑さのせいで外遊びも満足に出来ない時もありますが、子どもたちは様々な工夫を凝らして、室内遊びを楽しんでいます。室内でも、汗をかいたら水分補給を忘れずに。熱中症予防のためにも、朝ごはんを食べてから登園するよう、お願い致します。

給食

～ 8月のお楽しみ給食 ～

- 8月1日(金)
- <昼>
あんかけ焼きそば
鶏肉とわかめスープ
コールスローサラダ
- <おやつ>
ポテトフライ・牛乳

