

すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園　　令和８年７月31日発行

８月２３日は、暦の上では暑さが和らぎ始める「処暑」。とはいえ、まだ厳しい暑さが続きます。暑さに負けないためには普段からの体づくりが大切です。しっかり睡眠をとり、毎日朝ごはんを食べて、涼しい時に活動・運動をしましょう。そしてこまめな水分補給をし、十分、休憩をとって体を大切にしながら元気に過ごしていきましょう。



鼻水が出たら、ズズっとすすっている・・・という人はいませんか。鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。鼻水が出たときは、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。



⚠夏バテ警報！！



こんな冷え冷え生活していませんか？

☆冷たいものばかり食べたり飲んだりしている
☆冷房の効いた部屋でずっとゴロゴロしている
☆暑いから湯船につからない

体内側から冷えすぎると、内臓が弱って食欲も減り夏バテになりやすいです。冷えを撃退するには、運動や入浴の習慣をつけ、食事は一品でも温かいものを食べるようにしましょう。



✨冷房と上手につきあうコツ✨

〇一日中つけっぱなしに
〇冷たい風が直接体に当たらないようにしましょう
〇部屋の気温が２６～２８℃になるようにしましょう！

冷房の設定温度も**下げすぎないように**、快適に過ごましょう

普段の水分補給、なにが最適？

水・お茶



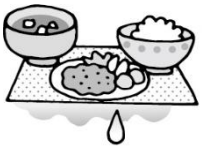
いつもの水分補給が、余計な糖分が入っていない水がおすすめです。お茶はカフェインの入っていないものなら◎

スポーツドリンク



運動などでたくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクもよいですが、糖分が多いので飲みすぎには注意が必要です。

食事



じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事はぬかないようにしましょう。

水分補給が夏の元気のカギ

水分をしっかりとって夏をのりきりましょう！