



子育て通信 8月号



知って防ごう 水の事故！

夏には、水のレジャーの機会が増えます。海や川、プールや水遊びなど友達や家族と一緒にたくさん楽しい思い出を作りたいものですね。



水遊びで必ず防ぎたいのが**“溺水（できすい）”**。

子どもはどんな風に溺れるかご存じですか？バチャバチャ音を立て、もがく姿を想像された方も多いかもかもしれません。しかし、実際は**“子どもは静かに溺れます”**。これを**“本能的溺水反応”**と呼びます。子どもは、溺れた状況を理解できず、もしくは呼吸することに精いっぱい声を出す余裕もなく、静かに沈みます。



不慮の事故に繋がりがやすい 子どもの特徴を知っておく！

- ① 運動機能が未発達
- ② 体のバランスが悪い（頭が重い）
- ③ 危険の予測や理解する力が未熟
- ④ 遊びに夢中になり注意力が欠ける

好奇心旺盛で一人で行ってしまったり、バランスを崩して転倒したり、のどき込んだ拍子に頭から落ちたりして溺れてしまう。



水遊びの時は、 子どもから目を離さないが鉄則！

- ① 子どもだけで海や川、ビニールプール、浴槽で遊ばせない。
- ② 使用後の浴槽やビニールプール、バケツや桶に水を残さない。

子どもは少しの時間、少しの水量でも溺れます。目を離さないことが何より大切。



夏バテに気をつけよう

室内外の気温差や不規則な生活で自律神経が乱れやすい季節です。自律神経が乱れると夏バテになりやすいので気をつけましょう。

冷たい物の取りすぎに注意！

冷たい食べ物は胃腸の働きを低下させます。食事に気をつけていても、栄養を十分吸収することができません。

→常温や温かい物も食べましょう。



夜の睡眠でしっかり

疲れをとりましょう！

睡眠の質を妨げない室温は、25～26℃といわれています。熱帯夜などで寝不足になると、自律神経が乱れてしまいます。

→冷房を使いましょう。夜更かし厳禁！



水分補給は“喉が渇く前”がポイント！

暑くて大量の汗をかくと、体の中の水分だけでなく、体の機能を保つために必要な電解質（イオン）も不足します。

→汗を大量にかいた時は、塩分補給も一緒に！



適度な運動を！

運動は、自律神経を整える効果があります。また、運動することで食欲が増し、深い睡眠を得られます。

→涼しい時間を選びましょう。体操や散歩など軽めの運動がお勧め！





8月31日は野菜の日



「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「**8(ヤ)3(サ)1(イ)**」の語呂合わせから野菜の日となりました。野菜には体に必要な**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**が多く含まれています。

トマト



体を冷やす効果があり、ビタミンCやリコピンには疲労回復の効果があります。

きゅうり



体を冷やす効果があり、むくみの予防に役立ちます。

ピーマン



ピーマンのビタミンCは加熱に強く、β-カロテンは皮膚の健康や、目の機能を維持してくれます。

特に旬の時期を迎えた野菜は、美味しさが増すだけでなく、栄養素も豊富です。

旬の野菜を食べて暑い夏をのりきりしましょう。



子どもの味覚



毎日の食事の中で、子どもが作ったものを食べてくれなかったり嫌がったりすることがありますよね。それは、子どもの味覚がとても敏感で、大人よりも味を感じてしまうからなのです。しかし、子どもは慣れることで、苦手なものを克服することができます。食べないから嫌いだと思うず、少し工夫をしてみましょう。

調理の工夫

- ・煮る、焼く、蒸すなど調理方法を変える
- ・出汁や調味料を少し使う

ピーマンはたてに切る、サッと湯がく、油で炒めることでも苦みが抑えられるよ。



ほうれん草はたっぷりのお湯で茹でて、しっかり水にさらして繊維を切るように包丁を入れると食べやすいよ。

いろいろな味を経験する機会が増えると、「見慣れたもの・食べ慣れたもの」になっていきます。また、他の人が食べている姿を見る事も、食べる事への安心につながります。子どものうちから、多くの食材を経験させてあげるとともに、家族一緒に食卓を囲む時間を作りましょう。

す

く

す

く

農

園

すくすくの杜には畑があり、一年を通していろいろな野菜を育てています。種蒔きや収穫で土に直接触れたり、親子で野菜が大きくなったかな?と一緒に観察したりすることで、野菜に興味をもってほしいと思います。

子どもたちと植えた夏野菜がすくすくと大きくなっています。ぜひ見に来てくださいね!



オクラ



ピーマン



トマト

