

まだまだ暑い日が続いています。残暑も厳しいようですね。こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。

8月の保健指導ではあやめ組とゆり組に「熱中症」についての健康教育を行いました。自分たちでできることは予防するようにしましょうとお話しています。よく寝て、よく食べることも大切です。ご家庭でも食事・睡眠に注意しましょう。

## 夏こそしっかり食べましょう

### 食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



冷たいジュースが最高だ



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

## 9月の予定

- 26日（木）園医健診（0、1歳）
- 月初めに身体測定を行います。



## 9月1日 防災の日

いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

## 9月9日 救急の日

この機会に、けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。また、救急箱も要チェックです。

確認

