



ほけんだより

令和7年7月18日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

例年よりも早い時期から厳しい暑さが続き、連日熱中症警戒アラートが発表されています。保護者の皆さんも体調には十分に気をつけて、明日から始まる夏休みを事故やけがの無いようにお過ごしください。9月に元気いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています！

睡眠時間をたっぷりとうろう！

長い休みが続くと、つい、寝る時間が遅くなったり朝ごはんを食べなかったり、と生活リズムが崩れてしまいがちです。1日の疲れを残さないようにするためにも、夏休み中も、10時間睡眠を心がけて過ごしましょう。睡眠は心の安定や学力アップにも影響します。夏休みの期間も規則正しい生活で睡眠をしっかりとりましょう。

★ぐっすり眠るコツ★

- ・朝起きた時（眠りのコツは朝にも関係している！）



朝、起きたら朝日を浴びて「おひさまスイッチ」で脳に起きる時間を知らせる。
毎日同じ時間に起きると夜も同じ時間に眠たくなる。



朝ごはんをしっかり食べて「ご飯スイッチ」で体に栄養を届ける。よく噛んで食べるとさらに効果的。
体がしっかりと目覚めて元気に活動できる。

- ・夜は早めにメディアをオフ



眠る前に明るい光を見ると、脳が朝だと勘違いをして眠りにくくなるので、寝る前はメディアの使用を止めて、脳にも寝る時間だと知らせることが大切。

- ・昼間は体を動かす



外遊びだけでなく、家の手伝いやラジオ体操に参加するなど、体を動かす機会をつくる。

熱中症に注意！

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症します。特に、子どもは遊びに夢中になっていると休憩をする、お茶を飲む、といったことを忘れてしまいがちです。大人がこまめに休憩や水分補給を促しましょう。



こまめにお茶を飲もう



外に出る時は帽子をかぶろう

お出かけ先や移動中も水分補給は忘れずに！！

ハミガキをしっかりしよう！

家で過ごす時間が長くなると、ついダラダラと食べてしまいがちですが、じつはむし歯はダラダラ食べることが1番危険です！食べる時間を決めて、「食べたら磨く」を心掛けましょう。1日に1回は仕上げ磨きをし、お子さんの歯を見てあげましょう。

暑いとジュースやアイスが欲しくなりますが、砂糖もたくさん入っています。飲み過ぎ、食べ過ぎには気を付けましょう。

仕上げ磨きをお願いします！



<お知らせ>

○夏休み中に大きなけが、事故があった場合は、幼稚園にも連絡をしてください。

○預かり保育を利用される場合は、プールカードに記入をして持って来てください。午後も利用される時は、歯ブラシ・コップも用意してください。