

子育てつうしん

令和6年7月10日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

気温がどんどん上がり、本格的な夏を迎えました。夏バテから食欲が落ちたり体がだるく感じたりします。夏バテ対策になる様々な工夫を親子で試しながら、元気に過ごせるようにしたいですね。



《気温について》

毎朝、テレビで観る天気予報で気温を知ることが出来ます。しかし、天気予報で観た気温より「暑い！！」と感じることはありませんか？それには、気温を測る時の条件が関係しているかもしれません。

「気温の測り方」

天気予報で発表される気温は直射日光やコンクリートなどの影響を受けないよう配慮されています。そのため、芝生が生えた地面で高さは地面から 150 cmの位置、風通しの良い影に設置された温度計で計測されます。



実際はコンクリートの上を歩くことが多く、子どもは大人よりも地面に近い高さを歩くことになります。そのため、外出するときはこまめな水分補給や休息を入れるなどの注意が必要です。

《夏バテに効果的な栄養素と食べ物》

〈ビタミンB1〉⇒豚肉、うなぎ、玄米、ごま
ビタミンB1は糖類を体内でエネルギーに変えるために不可欠です。また、疲労や体のだるさ、食欲不振の予防にも役立ちます。

〈タンパク質〉⇒肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品
筋肉をはじめ、皮膚や髪などの体のもとになります。食事から補給するタンパク質が足りないと、筋肉を分解してタンパク質を取り出す仕組みになっているので注意しましょう。

〈ビタミンC〉⇒キウイ、レモン、パプリカ、ブロッコリー
ビタミンCは筋肉や血管を丈夫にする働きがあります。また、ストレスに対抗するホルモンの合成を促す働きもあります。

《三つ子の魂 百までとは？》

「三つ子の魂、百まで」の意味を知っていますか？人の性格や人格はごく幼い頃までに形成され、それはいくつになっても大きくは変わらないという意味があります。

人間の脳が著しく発達するのは、1歳から3歳くらいの間と言われています。また、自己肯定感や基本的信頼感、社交性、忍耐力などの心の力の基礎を育てる大事な時期も0・1・2歳と言われています。このようなことから、0・1・2歳の頃の育ちがその後の人生を左右するほどに大事なものだと言えます。

ひばり保育園では毎週月・水は園開放を行っています。育児についてのご相談などがありましたらお気軽にご利用ください。

