



子育て支援

NO.2

さくらんぼ だより 特別号

学校法人矢作学園

矢作白鳥幼稚園

暑さが厳しい日が続いています。休息や睡眠・水分を十分に取って、この暑い夏を無理なく元気に過ごしましょう。

暑さで食欲が落ちたり、疲れやすかったりしても子どもは自分のからだの状態を言葉で伝えられません。健康管理に目を配っていきましょう。

「夏を元気に過ごす 3つの基本ポイント」



水分補給

のどが乾いていなくても、少しずつの量の水や麦茶をこまめに飲みましょう。外に出掛ける前にも忘れずに。

暑さ指数と室温

エアコンを適切に使いましょう。室温26～28℃
湿度40～60%になるよう設定温度を保ちます。
エアコンをつけていると換気を忘れがちです。
時間を決めて空気を入れ替えましょう。

着替え



汗をかいてそのままにしていると、あせも（汗疹）やかぶれの原因になります。汗をかいたり、汚れたりした時に清潔にする習慣や、清潔な衣類に着替えると快適だという感覚が子どもの中に定着します。

おすすめ絵本

『きんぎょがにげた』
作/五味五郎
福音館書店



『もこ もこ もこ』
作/谷川俊太郎
絵/元永定正
分化出版