



2年ぶりに再開したプールやどろんこ遊び、虫捕りなど、夏ならではの遊びを満喫している子ども達。たくさん体を動かしたあとは、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。

また、この時期はシャワーで済ます事が多くなりますが、湯船につかって副交感神経を優位にして睡眠の質を上げましょう。

## 蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い!  
蚊に刺された!  
チュウチュウと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか?



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様は蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

## 服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう  
長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう



## 睡眠の常識

これってあってる?

眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。

眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。

夏休みは寝坊できるので夜ふかしもオッケー

もちろんダメ! 夏休みも早寝早起き!

## 真夏の日は50℃!?

「暑い…。ちょっと木陰で休憩しよう」「ふう〜。木陰は涼しいなあ」

みなさんも、こんな風に感じたことはありませんか? でも実は、日なたと日陰の気温にはほとんど差がありません。

違うのは“地面の温度”

真夏の日は、気温が30℃でも、地面の温度は50℃にもなることがあります。日なたでは高温の地面からの熱も受け取るため、暑く感じるのです。

このときに受け取る熱量は、なんと「6畳程度の部屋で10台の電気ストーブを使っている」ときの熱量に相当するそうです! 一方、日陰では地面の温度が気温と同じくらいなので、涼しく感じるのです。

日中の外出は…

- できるだけ日陰を移動しよう
- 日傘をさそう
- 白っぽい色の服を着よう



## ズルズル鼻水…気になるときは

鼻水の状態でこんなことがわかります

透明でサラサラ

カゼのひき始めかもしれません。くしゃみや目のかゆみがあればアレルギー性鼻炎の可能性も

粘り気がある薄い色 (透明〜黄)

カゼが治りかけているときです。頭痛や吐き気などは他の病気の疑いもあるので受診を

色が濃く粘り気がある

副鼻腔炎の症状かもしれません。長引く場合は耳鼻科に相談しましょう

まずはしっかりと体を休めることが大切。他にもおうちでできるケアは…

部屋を加湿する

鼻の通りをよくして、呼吸が楽になります

こまめに鼻をかませる

ゆっくり片方ずつかませましょう。ガーゼなどで優しくふきとるのもオススメ

ポイント?

幼児クラスを対象に、保健指導をしました。「おちんちんのえほん」という言葉に敏感に反応する子どもたち。体の中で水着で隠れる場所は他人には見せたり、触らせてはいけないこと。産まれたことを周りの大人がどんなに喜んでいいか。自分を大切にしよう。という内容でした。本人に問いかけていただけたらな、と思います。

