



蒸し暑い日が続きます。暑さに負けず、元気いっぱいの毎日を過ごしていますか。せっかくの夏ですから、工夫を凝らして思い出作りを楽しんでくださいね。りんりんひろばでは、8月も通常通り、4組の予約制で(月)(水)(金)9:30~12:30に室内開放を行っています。是非お立ち寄りください。

## 初めての水遊び

水遊びができるのは、お座りができるようになることが目安とされています。お座りができれば浅いところで座って遊べるようになるからです。段階的に水遊びを試してみましょう。

第一段階はお風呂場で洗面器やベビーバスにぬるま湯を張って。

第二段階ではお天気の良い日に庭やベランダでビニールプールを使って。

水道水は冷たい場合があるので、太陽の光で温めておきましょう。

水遊びは、想像以上に体力を消耗します。水分補給と休憩をこまめに取り入れましょう。子どもは水深がわずか数センチであっても溺れるリスクがあります。目を離さないようにしましょう。

暑い日には水遊びを上手に取り入れて、楽しくクールダウンできるといいですね！



保健コーナー

## ベビーカーでの熱中症に注意！



地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなり高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって蒸し風呂状態になることも…。

晴れの日にはレインカバーをはずしておでかけしましょう。

日差しの強いときはお散歩を控え、室内でゆったりと過ごしましょう。



栄養コーナー

## 夏バテを予防しましょう！

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、夏休みの間は生活リズムが乱れてしまいがちになるので、体の調子も崩れやすくなります。だるさや、食欲がなくなる、下痢、便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫力が落ちると、感染症にもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

【 旬の果物 すいか 】

縞模様の大きな実と真っ赤な果肉、豊富な水分とやさしい甘味で涼をもたらしてくれるすいかには、疲労回復や利尿作用を促すカリウムが含まれています。たたいた時に「ボンボン」と響く音がするものが食べごろとされています。