



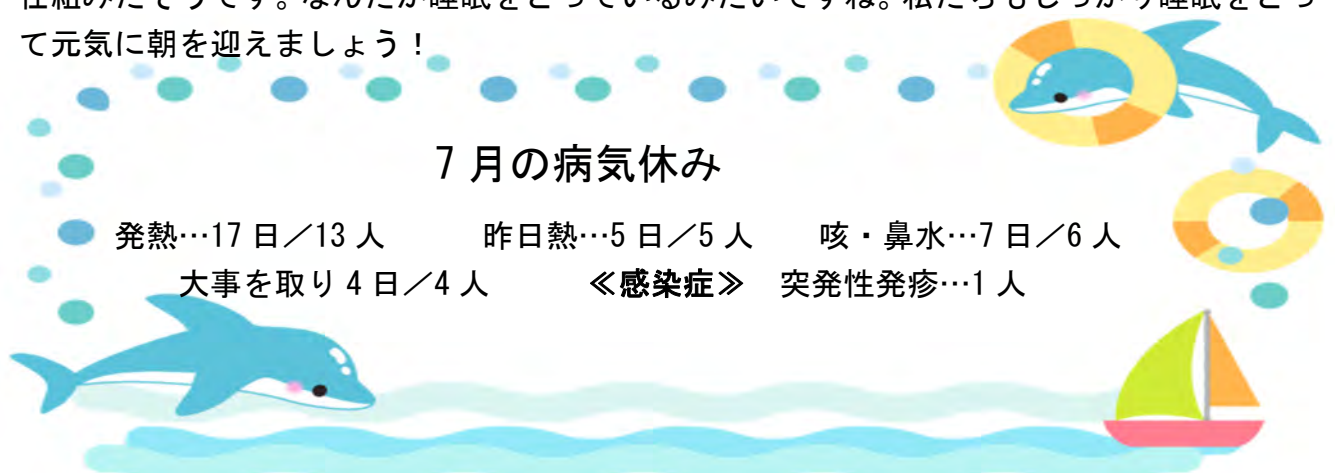
ほけんだより

緑丘保育園

夏本番。うちのベランダにも朝顔が咲いています。朝に花開くことからついた名前ですが、なぜ朝だと判るのでしょう？実は日が当たらない時間が10時間くらい続いてから花が開く仕組みだそうです。なんだか睡眠をとっているみたいですね。私たちもしっかり睡眠をとって元気に朝を迎えましょう！

7月の病気休み

発熱…17日/13人 昨日熱…5日/5人 咳・鼻水…7日/6人
大事を取り4日/4人 <感染症> 突発性発疹…1人



パンツザウルス

楽しく で 学ぼう！

こんな悩みはありませんか？

薄着の季節。
子どもの性被害
が気になる



自分の性器に
興味が出てきた
みたい…

「プライベートゾーン」について、子どもたちにわかりやすく・楽しく伝えるため、イギリスの児童虐待防止協会が作った動画があります。

それが「パンツザウルス」。ポップな歌に合わせて「パンツで隠れる部分はあなただけのもの」「見せてと声をかけられてもNOと言おう」と解説しています。

プライベートゾーンを理解させることは、性被害の予防につながります。難しく考えず、親子で性の話を
する第一歩として、動画を見せ
てあげるといいですね。



夏の物知りクイズ

〇〇なのはどっち？

Q1

紫外線が **強い**
のはどっち？

- ①正午ごろ
- ②午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くなるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。



Q2

量が **多い**
のはどっち？

- ①人が1日に失う水分*
- ②ペットボトル(2L)1本分の水

*成人の場合

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があります。



Q3

眠りに **良い**
のはどっち？

- ①寝る直前に熱いお風呂につかる
- ②寝る2~3時間前にぬるめのお風呂につかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2~3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意。



いくつ正解できましたか？
夏休み中も暑さに負けず、元気に
過ごしてくださいね。

