



5月6日は「立夏」です。暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするのも気持ちが良いです。ですが、からだは暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると”熱中症の危険”があります。こまめな水分補給をすることと、疲れを感じたときは無理をしないで休養をしましょう。

## 寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

### 下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



### アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

# 栄養がたくさんの新茶



お茶には様々な栄養が含まれています。

体の酸化を防ぐ

ビタミンC  
眠気を覚ます  
カフェイン

リラックス効果のある

テアニン  
血圧を下げる  
カテキン

など

特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをするとうまい」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- むし歯菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。



## からだ、キレイ日できているかな？

キレイ博士といっしょにチェック！



### 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



### 体

毎日風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつけたたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

