

水の力

六月四日から水筒持参に、機
力いただき、有難うございます。
子どもたちはマイコップで水を飲む
ことは一味違った楽しさを感じて
れています。

例えは、今日の中味は水かお茶か、
例えは、誰が詰めこんだのか、
例えは、重さのくらべて、

会話が弾んで水筒、ペトローは
盛り上っています。

正に水のカです。

梅雨が上がれば本格的な暑さが
やって来ます。

たんぽぽ組、うめ組、もも組、きんぐ
組は引き続き登園する日には、
水筒を持たせさせていただきますように
お願いいたします。

ご存知のように、人間の体の約80
パーセントは水です。

この割合は小さな子どももほとんど高く、
新生児では80パーセント近くになります。

生命を保つために、こどもは大人より
も多くの水分が必要なのです。

水分は、体の中で血液や細胞の
間に体液として蓄えられ、大切な
役割を果たしています。

水分を補給することで発汗や排尿を
促し、老廃物をすみやかに排出しま
す。また、水を飲むことで血液、リ
ンパ液の流れがよくなり、体のいろ
んな組織に栄養をたっぷり送る
ことができます。

のどが渴いたときだけでなく、疲れ
てるときや、気分が不安定なときに
も水は効果を発揮します。

こどもが「つかれた」と言ったり、ま
まコップ一杯の水を飲ませてあげま
す。また、インインしたときに、気持
ちを落ち着かせるために、一杯の水は
効果的です。ゆっくり水を飲むと、興
奮した神経を静めることができます。

このように、水の持つ力を、知って
意識的に水を飲ませるようしま
しょう。

上手な水分補給で、暑く夏を元気

に楽しめるようにと祈ります。

水の力を生かす水分補給のポイント
1. 時間を決めて何度でも飲む。
30分から1時間おきに何度でも
を目安にする。

2. 飲める前に飲ませる。
失った水分は、のどの渇きを感じる
前に補給することが重要です。

3. 1日に飲む量は、20℃以下に
おくと、のどが渇きを感じにくく、
脱水症状の
一歩手前です。

4. 水分補給は水かお茶。
甘味、ジュースや清涼飲料水は、血糖値
を急激に上昇させるため、空腹を感
じにくくします。しっかりと栄養補給
ができれば、「夏バテ」は避けま

す。

五月のお楽しみ「夏まつり」の、松の庵
シーワールドと「きんぐ組お楽しみ会
お泊り保育」が近づいて来ます。

こどもも水の力を発揮させたいですね。