



ほけんだより



毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは水遊びで大はしゃぎ！子どもたちは元気いっぱい。友だちと笑いながら水を楽しむ姿に夏の楽しさがあふれています。一方で暑さによる体力の消耗や、寝苦しさからくる睡眠不足などで、免疫力が下がりやすい時期でもあります。最近マイコプラズマ肺炎が流行しており、せきや発熱などの症状が長引くこともあるので注意が必要です。しっかり食べて、しっかり眠って、元気な体を守っていきましょう。体調に変化がある場合は、早めの受診とおうちの休養をお願いします。

※なお、解熱してから24時間は、体の回復期にあるため、いつも通りの体力には戻っておらず再度発熱をすることもありますので、お子さんの安心安全のために、できるだけ登園を控えていただくのが望ましいとされています。なにとぞ、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

夏を快適に過ごしましょう

① 通気性の良い服装で

汗をたくさんかくので、吸汗性・通気性のよい素材の下着や服を選んでいただくと、あせもなどの予防になります。園でもこまめに着替えをしていきますので、多めに着替えの準備をお願いします。

② 爪を短く清潔に

虫さされやあせもで肌をかいてしまう場合、爪が長いと、ばいきんが入りやすく、とびひなどの原因にもなります。こまめに切って清潔を保っていただくようお願いします。

③ 汗対策に髪を結んで

汗で首まわりがむれやすくなります。長い髪はすっきりと結んでいただくと快適に過ごせます。

④ 目の赤みやかゆみにご注意を

夏の疲れや夏風邪がきっかけで、目に炎症がおきやすくなります。目の充血や目やに、かゆみが見られたら、悪化しないためにも早めの受診をおすすめします。

8月の身体測定予定
20日(水)

身長・体重の計測は、毎月行います。
結果を身体測定表に記入しています。



7月の感染症

ヘルパンギーナ

3名



きゅうしょくだより



食事で出来る熱中症対策

暑い日が続き、一日中クーラーにあたりたり、冷たいものを飲んだり食べたりすることで体が冷え、夏バテや体調不良の原因になります。食事の際は「冷たいもの」と「温かいもの」を組み合わせ内臓に負担をかけすぎないように心がけてみると、元気に夏を過ごせると思います。また、汗をかくと水分だけでなく塩分も出てしまうため、熱中症対策には水分とミネラルの補給が大事です！水やお茶だけでなく、みそ汁やスープも立派な水分・ミネラル補給になります。ご家庭でも、水分と塩分をバランス良くとれる「汁物」をぜひ取り入れてみてくださいね。



旬の夏野菜から栄養も水分も補おう！

夏に旬を迎える「夏野菜」は、水分が豊富で体の熱を下げる“涼性”の食材といわれています。旬の夏野菜から栄養と水分を摂って、夏を元気に乗り切りましょう！

～旬の野菜～

すいか 

90%以上が水分で、食欲がない時期の水分補給にぴったり！すいかの赤い色は「リコピン」という成分で、紫外線から体を守る働きがあります。

トマト 

実はトマトも90%以上が水分ですが、残りの10%にたっぷり栄養素が入っています。トマトにも「リコピン」が含まれています。リコピンは熱に強く、加熱調理しても効能を損なうことが少なく、油と一緒に調理することで体に吸収されやすくなるのも特徴です。

とうもろこし 

甘くて食べやすく、炭水化物が豊富なのでエネルギー補給にもぴったり！食物繊維も多く含まれているので、腸内環境も整えてくれます。

きゅうり 

栄養価は決して高くはありませんが、約95%が水分なので、水分補給にぴったり！

8月の安全教室

楽しい夏季休暇があり、元気に汗をかいて思いきり水遊びをしたい日が続きます。家庭用のプールでも、子どもは水深5cmあれば溺れてしまう等、事故につながるケースもあります。保護者がいつも目を離さないような位置で見守っていただければと思います。

