



# ほけんだより

2022年 7月 りすのき保育園 NO.5

今年は梅雨明けも早く、毎日暑い日が続いています。暑さに負けないで元気に夏を楽しめるように、身体を慣らしていきたいと思います。

## 今月の予定

- 0歳児健診 4日(月) 14:00 ~ 15:00 大池先生に診ていただきます。
- 身体測定 20日(水) 全クラス

6月23日(木) 24日(金) 18:00 ~ 20:00 2階ホールで職員研修を行いました。国土館大学 防災・救急救助総合研究所 准教授 救急救命士 博士 月ヶ瀬恭子先生をお呼びして、「心肺蘇生法」を学びました。毎年行われていた研修でしたが、今回は3年ぶりの実技を含めた研修となりました。コロナが発症したことで、状況も変わり、実技では色々な事を新たに学ぶことができ、とても良い研修となりました。

## 注意!!

ペットボトルのキャップを子どもが口に入れ、誤嚥・窒息の事故が多発しているようです。気を付けてください。



# 夏バテ予防の**カギ**は **体あたたか生活**

## 食事編

### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう!

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



### 体を温める食べ物をプラス!!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

#### 体を温める効果のある食べ物

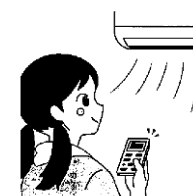
- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



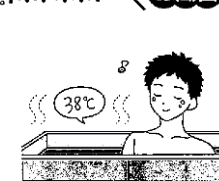
## 冷房編

### 部屋の温度は28度を目安に!

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の動きなどにも悪影響を与えます。室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



### お風呂で温まろう!



暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいぬるめのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

### 暑い夏は免疫力が、下がるので注意しましょう。

免疫力が下がると、夏風邪はもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなります。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直す事で、元気に夏を乗り越えられます。夏バテ予防の生活を心がけましょう。甘い飲みものや冷たい飲み物は水分補給として常に飲むことは体に良くないので控えましょう。保育園では、乳児は大人が誘って1日5~6回お茶を飲んでいきます。幼児は、水筒を持参し、飲みたいたときに飲めるようにしています。飲みたがらない事もありますが、様子を見て声をかけて飲むようにしています。ご家庭でも朝起きたら、水かお茶を飲むように心がけましょう。

保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるように玄関のエアコンの温度を低めにしております。