



ほけんだより

2019年 8月1日 No6 りすのき保育園

今年は梅雨が長く、夏が待ち遠しい毎日でした。

気温が急に上がり、体調を崩すことの無いよう、ご家族で気を付けてお過ごしください。

また、楽しい計画も沢山あるかと思いますが、お子様にとって無理のない計画を立て、疲れが残らないようお過ごしください。

今月の予定

0歳児健診	26日(月)	くるみの部屋	14:00~15:00	園医大池先生による診察です。
身体測定	27日(火)	全園児		



保育園では、午前中に沢山身体を動かして遊びます。朝ごはんをしっかりと食べてきて欲しいと思います。

朝ごはんを食べる事で、腸が刺激されて、うんちが出て 気持ちよく一日がスタート出来ます。

夏バテしないように、食事に気を付けて、丈夫な身体を作りましょう。

夏カゼに注意



手洗い・うがいをしっかりと

夏風邪の代表的な感染症が、手足口病・咽頭結膜炎(プール熱)・ヘルパンギーナなどですが、これらは、飛沫感染がほとんどなので、「手洗い・うがい」で、感染を防ぐことが出来ます。

中には、下痢・嘔吐などの症状が出る事もあります。

医師の診察を受け、症状が軽減したら登園するようお願いいたします。

下痢の時は

下痢になるのは、食べ物がよく消化されなかったり、悪いものを食べたり、夏風邪などで腸にばい菌が増えたりした時に起こります。

下痢をすると、水分とナトリウムなどが足りなくなるので、経口補水液などを少しずつ飲んで補いましょう。

また、医師の治療とともに、食事にも気を付ける事が大切です。

おかゆ・うどん・野菜スープ・りんごなど、消化の良いものを食べさせるようにしてください。

納豆やヨーグルト・温めた牛乳もしばらくは控えましょう。(冷たいもの・生野菜・菓子パンなども)

下痢が長引くと、体力も消耗し、新たに感染症にかかる事が多いので、気を付けましょう。

雨が長い事続き、やっと梅雨が明けたと思ったら、急に30度を超える気温になり、保育園では水分補給や休息をとりながら、身体を少しずつ慣らしているところですが、早くから防災速報では「熱中症の危険あり。激しい運動は禁止。」など通知があり、様子を見ながら過ごしています。

プールや水遊びは、子ども達にとって、楽しくて、気持ちの良いひと時です。

「今日はプールしたの?」「楽しかった。」等は、よくある会話ですね。

しかし、暑いからプールに入っても、熱中症は起こります。

私たちは、水分補給や、子ども達の体調を十分考慮して行っています。

安全に行う事を大切にしていますので、時には、中止することもあります。

命を守るために大切な決断でもあるのです。

プールが出来なかった事が、決して残念なことでは無く、違った遊びができた事を、喜べるそんな夏休み期間にしたいと思っています。

保護者の皆様のご協力とご理解をよろしくお願い致します。

夏バテを回復する食材は?

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB1

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB1で糖質をエネルギーに変えましょう。



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB1の働きをサポート、一緒に食べると効果アップ!

ビタミンB1を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでできます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。



たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など

