

ほけんだより

8月

H28 8月号 あおぞら保育園

太陽に向かって咲く大輪のヒマワリ。実は小さな花がたくさん集まって、一つの花を作っているのです。外側の花は虫を引きつけるため、内側の花は種を作るために咲きます。小さな花一つひとつが役割を果たして、大きな花を咲かせているんですね。



8月の保健行事

- ✳️ 0才児健診 8/ () 14:30
- ✳️ 身体測定 8/22(月)~8/26(金)

7月の感染症

- マイコプラズマ・・・1名
- 溶連菌・・・・・・・4名
- 伝染性紅斑・・・・・・・1名

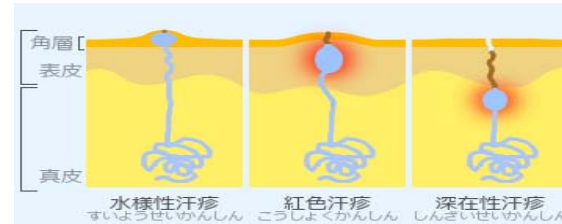
保健からのお願い

虫刺され痕が炎症を起こし浸出液が出ている場合は、早めに皮膚科受診をしましょう。黄色ブドウ球菌など、皮膚常在菌が傷から入ってしまい『トビヒ』になってしまう場合があります。『トビヒ』は皮膚科受診後に登園可となります。



あせも撃退！ 予防のための6つのポイント

- ①おむつはこまめに取り替える
- ②吸水性、通気性のいい服装を選ぶ
- ③汗をかいたら、やさしくふいてあげる
→言葉がわかるようになったら「汗をふこうね」と教えてあげてもOK
- ④お風呂では石けんをしっかり泡立てて、洗う
- ⑤お風呂からあがった後は、少し熱が冷めてからパジャマを着せる
- ⑥エアコンや扇風機を上手に活用しましょう
(オススメの設定温度は28℃)



病院、行った？

- A 「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」
B 「なんだ、行かなくても大丈夫じゃん」
A 「いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。」
B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも...?」
A 「受診するまで安心できないってことだね。行くといいよ〜」

夏バテからからだを守るには

- かぼちゃ** β-カロテン、ビタミンC・E、カルシウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。
- なす** 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。
- トマト** 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。
- 鰻** 万葉集の頃から強壯の食材だった鰻は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鰻は脂のりが程よいそうです。



夏には夏の食材を!