

ほけんだより

あおぞら保育園 平成29年度 8月号

8月

お盆の時期、実家に帰省したり海や山などに遊びに出かけたり、いろいろな予定を立てているご家庭もあると思います。楽しい予定がたくさんあると、つい遅くまで起きてしまったり、朝なかなか起きられなかったりと、いつもと違うリズムになってしまい体調も崩しがちです。できるだけいつもと同じ生活リズムで過ごし、熱中症や水の事故にも注意しながら8月の猛暑を乗り越えていきましょう。

7月の感染症

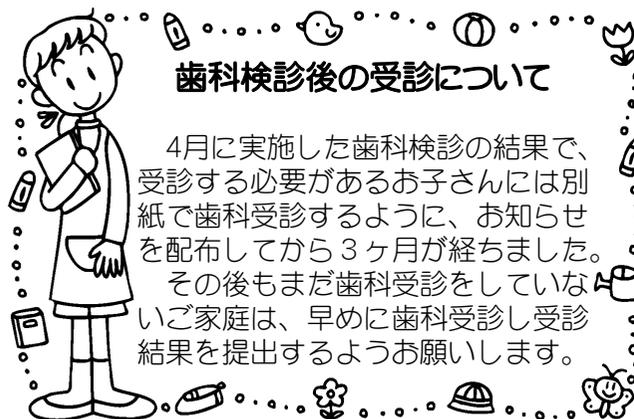
- 手足口病・・・26名
- ヘルパンギーナ・・・1名
- プール熱・・・1名
- マイコプラズマ肺炎・・・1名

8月の保健行事

- 24日・・・0歳児健診
- 21～25日・・・身体測定

☆7月に入ってから園で手足口病が急増しました。手足口病は今年、全国的に流行しており、患者数は去年の7倍のペースともいわれています。感染の拡大を予防するため、症状がみられた場合は病院受診をお願いする場合がありますのでご協力をお願いします。

☆学校保健安全法における手足口病の登園の基準は「全身状態が改善すれば登園可」となっています。園としては、発熱がなくいつも通り食事が摂れていれば登園届けを提出していただき、登園可となります。



歯科検診後の受診について

4月に実施した歯科検診の結果で、受診する必要があるお子さんには別紙で歯科受診するように、お知らせを配布してから3ヶ月が経ちました。その後もまだ歯科受診をしていないご家庭は、早めに歯科受診し受診結果を提出するようお願いいたします。



暑い夏を乗り切る 体づくりをしましょう



子どものための“涼”づくり

冷房の直撃は×

冷房の風が直接当たると、体が冷えすぎます。



水遊び中も水分補給を

涼しく見える水遊び中でも、熱中症の危険があります。こまめな休憩と水分補給を。



直射日光に注意

日当たりが良い場所での昼寝は、室内でもかなりの暑さに。時間経過による日ざしの向きにも注意。

子どもは大人よりも体温調節の能力が未熟です。暑い日は一層の気配りをお願いします。

旬を賢く!

野菜で体を元気に

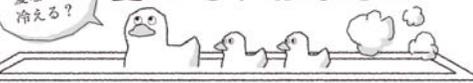
水分たっぷりの夏野菜。じつはいろんなオイシイ働きが。



- 夏バテ対策に…ゴーヤ
夏に失われやすいカリウムやビタミンCの補給に。硬い組織でできていて、調理で栄養が逃げにくいのも良いですね。
- 食欲がないときは…オクラ
ネバネバが肝。食べ物を飲み込みやすくしたり、弱った胃の粘膜を「ムチン」が保護してくれます。
- 日焼けの肌ダメージに…トマト
リコピンの抗酸化作用が有名です。生で栄養価を壊さず手軽に食べられるところも優秀。

夏こそ、お風呂!

夏なのに冷える?



冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃

くらいぬるめのお湯での半身浴がおすすです。鼻がうつすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

