

ほげんだより 7月

太陽の子保育園 平成15年7月

じめじめとした梅雨が明けると急に暑い日が続くようになります。

いよいよ“夏到来！！”です。夏は子どもたちが大好きなプールや水遊びなど楽しい遊びがたくさんあります。健康に留意してみんな元気に参加してほしいと思います。



プールや水遊びの注意事項

耳そうじをしておきましょう



治療を受けている場合は医師に相談をしてください



水筒やタオル、下着には名前を書いてください

朝ごはんをしっかりと食べてきてください



手と足の爪を切っておきましょう

前日はしっかりと休んでください

朝の健康観察をお願いします

目が痛い、目がかゆい、目やにが出ているということはありませんか？



熱はありませんか？

のどが痛かったり、はれていませんか？

皮膚にぶつぶつが出ていたり、赤くなっているいませんか？

おなかが痛かったり、下痢をいませんか？



子どもの肌は大人より敏感

紫外線対策は「お肌にしみやしわをつくらなため」と思っていますか？ たしかにそのとおり。でも、美容のためだけではなくガン予防のためにも重要なのです。

そして、大人ももちろんですが、気をつけてほしいのが子どもの肌。子どもの皮膚は大人よりずっとデリケート。10才までに多く紫外線を浴びた人は、皮膚ガンになる可能性が高くなるという調査結果もあります。

行楽が楽しい季節。日焼け止めクリームをぬり、つばの広い帽子をかぶってでかければ、日差しもこわくない！

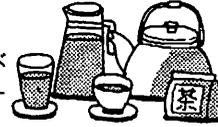
(参考：2003.4.1 産経新聞)



時と場合の水分補給

ふだんは…

麦茶や水を。なるべく糖分の多いジュースなどは避けて。

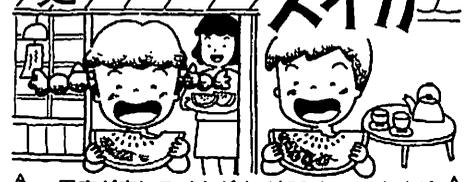


強い日差しの下で汗をたくさんかいたとき…体内の塩分も失われています。体内に吸収されやすい0.2%程度の食塩水か、スポーツドリンクを。

おやつや食事では…子どもの成長に力を発揮する牛乳がおすすすめ。おやつには果物のジュースもいいですね。



夏に美味しいスイカ



果物が赤いスイカがよく知られていますが、黄色やクリーム色、ピンク色のスイカもあります。

ほとんどが水分ですが、カリウムが多いため利尿作用が高く、むくみをとります。また、からだを冷やすはたらきもあります。暑い季節には、味覚もからだも喜ぶですね。

夏かぜを吹き飛ばす生活

かぜ、と聞くと冬にかかる病気と考えがちですが、夏の暑さに疲れ、抵抗力が弱くなっている時もありやすいのです。夏にひく夏かぜは、発熱やのどが痛くなることに加え、おなかが痛くなったり下痢をしたりと“おなかにくる”ことがあります。夏かぜをひいたら、ゆっくり安静にし、こころよく感じられる室内環境をととのえましょう。脱水状態に陥りやすいので、こまめな水分補給も大切。



「クーラーにあたりっぱなし」「食事をせず甘く冷たいものばかり食べている」「夜ふかしし、朝起きられない」…夏かぜにかかりやすい環境の出来上がりです。夏かぜを吹き飛ばす生活を目指してください。

