ほけんだより 8月

太陽の子保育園平成19年8月

暑い日が続いています。子どもたちは夏バテをせずに、元気に過ごせていますか。ごはんをしっかり食べること、暑いからといって、エアコンを使いすぎないことなどが大切です。もちろん規則正しい生活習慣も重要になります。大人にあわせて、「遅寝、遅起き」にさせないように！

1日3食しっかり食べる

夏は食欲がわきにくく、3食きっちり食べられないかもしれません。でも、暑いときこそ、食事が大切です。まずは3食きっちりと。さらに、次の3つを心がけましょう！

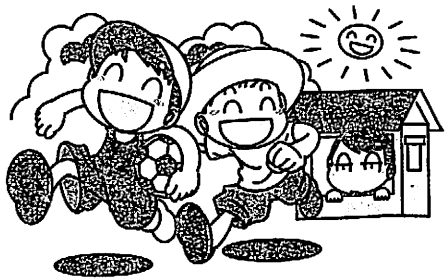
- おかずだけの食事にならないように。必ず主食（ご飯、パン、めん類）を摂らせましょう。
- ジュースやスポーツドリンクではなく、牛乳、麦茶、水を飲ませましょう。
- カップ麺、ファストフードは、できれば避けましょう。

昨日はからだを動かした？

暑い日が続くと、エアコンの効いた部屋からでる気がしないかもしれません。また、昔とくらべて、遊ぶ場所も、機会も減っています。

しかし、子どもの成長のために、からだを動かす遊びは不可欠です。積極的にからだを動かす機会を作ってあげてください。

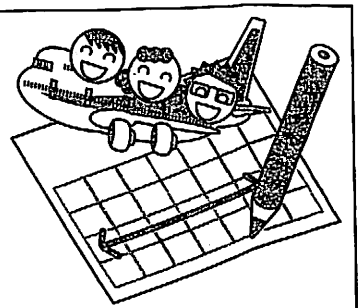
一昨日も昨日もからだを動かしていない、そんなお子さんはいませんか？



旅行に行くときの注意点

旅行するときは、余裕を持った計画を立てましょう。旅行中も子どもの状態に注意してあげてください。

また、海外に旅行するときは、感染症に対する正しい知識をつけましょう。基本的な対策として、飲料水、虫刺され（蚊やダニなど）、動物との接触には注意が必要です。詳しくは厚生労働省のホームページをチェック！（http://www.mhlw.go.jp）



こんなときは、海やプールを控えましょう

- 熱があるとき
- せきや鼻水がひどいとき
- 下痢をしているとき
- 結膜炎、中耳炎などの疑いがあるとき
- とびひなど、感染症の疑いがあるとき

スケジュール

0歳児健診

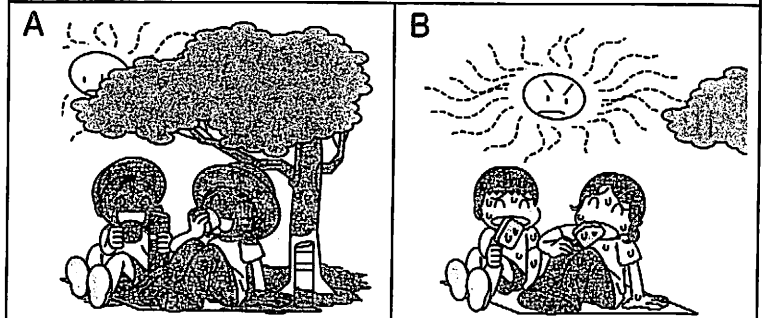
8月28日（火）

13:00～

親子でチャレンジ！どっちが正しい！？

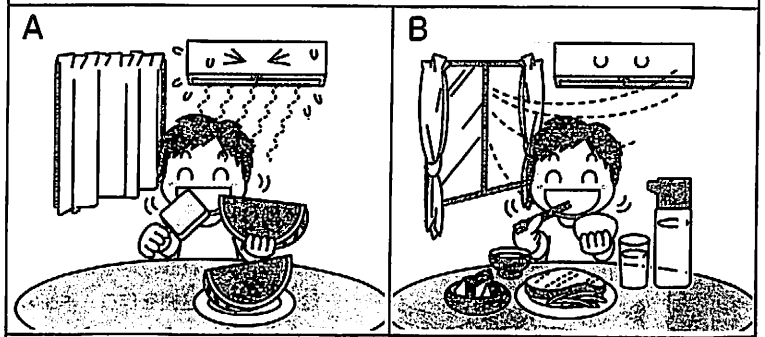
同じような二つの絵ですが、違うところが3つあります。
熱中症、夏バテの対策として正しいのは、A、Bどちらでしょうか？

熱中症にならないためには？



正しいのはA　ポイントは　❷できるだけ日陰で過ごすこと　❸帽子をかぶること　❹水分をこまめにとること　です

夏バテしないためには？



正しいのはB　ポイントは　❶クーラーを使いすぎないこと　❷食事をきちんととること　❸水分をこまめにとること　です