

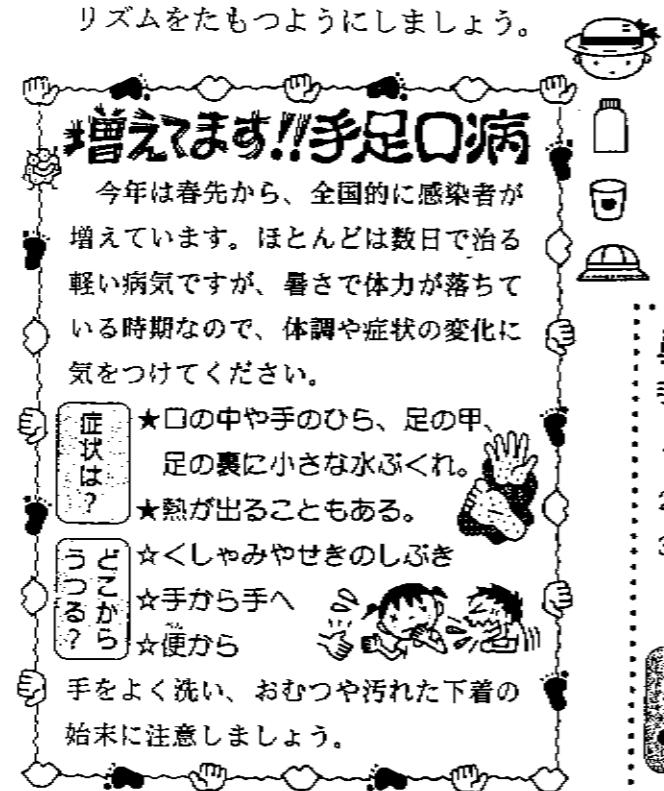
ほけいだより

8月

太陽の子保育園平成22年8月

本格的な夏がやってきました。

楽しいプールあそびや夏休みの時期です。しかし、小さい子どもたちにとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなりますので、活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムをたもつようにしましょう。



鼻血が出た!!

手当のポイントは3つ

- 1 あわてない。
- 2 鼻をつまむ。
- 3 5分間安静に。

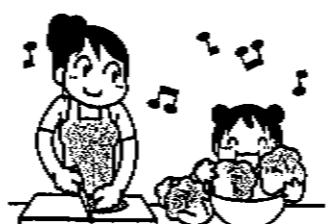
鼻の粘膜の細い血管が傷ついて出血するのが、鼻血の原因です。傷が治るまで、1週間ぐらいは鼻血が出やすいので、鼻を強くかんだり、さわったりしないように気をつけましょう。

休みの日の お昼ごはん

「何を食べよう…」と悩むことが多い、休日のお昼ごはん。めんどう→楽しい♪に変える工夫で、おいしさも1ランクアップ!

子どもといっしょに

洗う、ちぎるなど、簡単な作業を手伝うだけでも、食事への関心がぐっと高まります。食欲アップもまちがいなし！



献立表をヒントに

メニューに困ったとき、給食の献立表をヒントにしてみては？

0歳児健康診断

8月18日(水)

12:30~

7月の感染症状況

おたふく	12名
溶連菌	1名
ヘルパンギーナ	5名
手足口病	2名



予防の基本は、手洗い



食中毒に注意!!

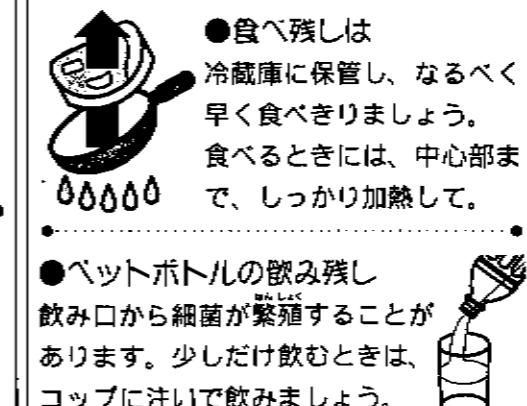
買い物のとき

●順序を考えて生鮮品は最後に買い、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。

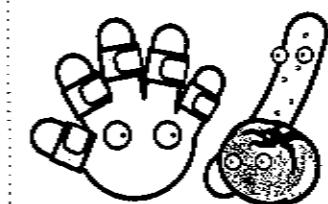
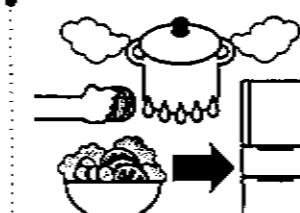
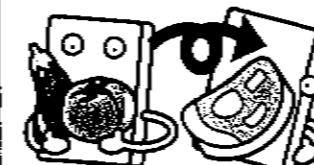


食品の管理

●食べ残しは冷蔵庫に保管し、なるべく早く食べきりましょう。食べるときには、中心部まで、しっかり加熱して。



調理するとき



●肉・魚と野菜を同じまな板で調理しない。生で食べる野菜から切り、できあがった料理は、常肉・魚の後は洗剤で洗うか、温で放置しないように別の面で調理しましょう。

●手や指の傷口に注意。傷口に細菌が繁殖している場合があります。食べものにつかないよう、しっかりおおっておきましょう。

